

અર્પણ

ભગવાન શિવના અશાવતાર

અદ્વૈતના ઉદ્ધોષક

મહાન વિભૂતિ

પૂર્ણ પ્રકાશિત જ્ઞાની

આદિ જગદ્ગુરુ

શ્રી શંકરાચાર્ય

ની

પાવન સ્મૃતિને

## ॥ सद्गुरुस्तोत्रम् ॥

ॐ ब्रह्मानन्दं परमसुखदं केवलं ज्ञानमूर्तिं ।  
द्वन्द्वातीतं गगनसदृशं तत्त्वमस्यादिलक्ष्यम् ।  
एकं नित्यं विमलमचलं सर्वधीमाश्रिभूतं  
भावातीतं त्रिगुणरहितं सद्गुरुं ते नमामि । १ ।  
चित्तन्यं शाश्वतं शान्तं व्योमातीतं निरञ्जनम् ।  
नादविन्दुकलातीतं तस्मै श्रीगुरवे नमः । २ ।  
गगनसदृशमेकं सविदानन्दरूपं ।  
विमलमचलमाद्यं तत्त्वमस्यादिलक्ष्यम् ।  
सकलविषयमूलं सर्वधीसाश्रिभूतं ।  
परमसुखदभावं सद्गुरुं भावयामि । ३ ।  
यस्यांतर्नादिमध्यं न हि करचरणं नामगोत्रं न सूत्रं  
नो जातिर्नैव वर्णं न भवति पुंशो नो नपुंसं न च स्त्री ।  
नाकारं नो विकारं न हि जर्णिमरणं नास्ति पुण्यं न पापं  
नो तत्त्वं तत्त्वमेकं सहजसमरसं सद्गुरुं ते नमामि । ४ ।  
त्वं हि विष्णुर्विरिञ्चिस्त्वं त्वं च देवो महेश्वरः ।  
त्वं चैव शक्तिरूपोऽसि निर्गुणस्त्वं सनातनः । ५ ।  
ॐ गुरुर्ब्रह्मा गुरुर्विष्णुर्गुरुर्देवो महेश्वरः ।  
गुरुस्साक्षात्परं ब्रह्म तस्मै श्रीगुरवे नमः । ६ ।  
ध्यानमूलं गुरोर्मूर्तिः पूजामूलं गुरोः पदम् ।  
मन्त्रमूलं गुरोर्वार्त्त्यं मोक्षमूलं गुरोः कृपा । ७ ।  
श्रीमत्परं ब्रह्म गुरुं वदामि  
श्रीमत्परं ब्रह्म गुरुं भजामि ।

श्रीमत्परं ब्रह्म गुरुं नमामि

श्रीमत्परं ब्रह्म गुरुं नमामि । ८ ।

मन्त्राद्यः श्रीजगन्नाथो मद्गुरुः श्रीजगद्गुरुः ।

ममात्मा सर्वभूतात्मा तस्मै श्रीगुरवे नमः । ९ ।

अखण्डमण्डलाकारं व्याप्तं येन यगचाम् ।

तत्पदं दर्शितं येन तस्मै श्रीगुरवे नमः । १० ।

निन्दशुद्धं निगमासं निराकारं निरुत्तमम् ।

निन्दनाथं चिदानन्दं गुरुं ब्रह्म नमाम्यहम् । ११ ।

य ब्रह्मा वरुणेन्द्रमस्तम्बस्तुन्नन्ति दिव्यैः स्तवै-

र्धैर्दंष्ट्रांगपदक्रमोपनिषदैर्गायन्ति यं कामगाः ।

ध्यानाग्रस्थिततद्गतेन मनसा पश्यन्ति यं योगिनो

यस्यान्तं न विदुः सुरामुरगणा देवाय तस्मै नमः । १२ ।

સ્વામીઓનો સ્વામી, મહારાજઓનોય મહારાજ, જીવ, જગત અને ગર્વસ્વના ઉદ્દલવન્દ્ર જેવો પરમ વિગત તમારી અતગુદામા પ્રમતી રહ્યો છે એ તમારી અતિનિષ્ઠ છે તમારું ઉત્થાન કરવા, તમને જીવંતી સેવા ને પોતાના મધુ પ્રમતી તમને છાઈ દેવા હાથ લખાવીને એ જેવો છે માન એના જ ઉપર આધાર રાખો તમારા અતગમા વાતારા એ જીવત ચૈતન્યપુરુષ સાથેના તમારા એત્વને ભારપૂર્વક ગમતે પડી જ તમને પરમ શાંતિ, અશીમ આનંદ, પરમ સતોત, સત્ત્વ મુક્તિ અને પૃથ્વી પ્રમત્સ મળશે આપણા હૃદયમા વગતારા પગમ મહેશ્વર ઉપર જ આધાર રાખીને આવી ઉચ્ચતમ જુમિમએ પડોચનારા આવા તેજસ્વી, મહાન આત્માઓને ધન્ય હો !

ફળક્રિયો દરિયાની મઝધાગમા ખાળખીને તેના પેટાગમા જઈને મોની લઈ આવે છે તેમ આપણે જ આતમગાગરમા ફૂળડી મારીને દિવ્યજ્ઞાનના આતમમોતી લઈ આવીએ સુદર, પ્રેમક, લ ૧, દિવ્ય અને આતમામા ગ્વદન જ ગાળનારા વિચારા ઉગાડીને, ભેગા કરીને આપણે પમાવીએ ને શાંતિના અશીમ, લચ્ય, સર્વોચ્ચ અન્યમ્ત સાગરમા અવગાહન કરીએ

આ પુસ્તકમા ધર્મયાગ લક્ષિયોગ રાજયોગ અને જ્ઞાનયોગ, સાધનાની વ્યાવહારિકીતિઓનો અર્ધકપે ખ્યાલ આપવામા આ યો છે જે સાધકો માટે અમ્ ૧ સિધ્ધ થઈ પડશે

આ ઉદાત્ત ઉપદેશ દ્વારા અનેક જીવોને પ્રેરણા મળી છે ને તેઓ એક યા ખીજ સાધના કરવા પ્રેરાયા છે આ રીતે ઘણા તરસ્યા અને થાક્યા જીવોને મનની શાંતિ અને આનંદ પ્રાપ્ત થયા છે

‘યોગાભ્યાસ’મ કુલ ચાર પ્રકરણો છે. પહેલા પ્રકરણમાં યોગના રૂળ વિષે, બીજામાં પ્રારંભિક વિશુદ્ધીકરણ [ ક્રિયાયોગ ], ત્રીજામાં ધ્યાન અને ચોથા પ્રકરણમાં ધ્યાનની વ્યાવહારિકતા સાથે ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ અને રસિક યોગકથાઓ આપવામાં આવી છે. શક્ય બન્યું છે ત્યાં ગૂચવણવાળા પારિભાષિક ગ્રંથો દૂર રાખવાનો પ્રયાસ કર્યો છે. સામગ્રીને સુદર અને સરળ શૈલીમાં પ્રસ્તુત કરવામાં આવી છે.

છેલ્લે આ ‘યોગાભ્યાસ’ પુસ્તકથી છેવટે એકાદ જણને પણ લાભ થશે તો બ્રહ્મના પ્રાગ્દય સમી વ્યક્તિની સેવાના બ્રહ્મર્મનો મારો આ પ્રયાસ મળ્યો જાહેલો પામ્યો છે એમ હું માનીશ. [ કારણ આ બધું જ બ્રહ્મમય છે, દ્વૈત જેવું ખરેખર કાંઈ છે જ નહીં. ] આવો કર્મસંતોષ એ પણ આમ તો બ્રહ્મમમાં જ છે.

## [ ૨ ]

‘તત્ત્વમસિ — તુ તે જ છે’ — જીવ બ્રહ્મ સાથે એકરૂપ છે એ વેદાંતનો શિખર-ઉપદેશ છે. બ્રહ્મતુ ના સ્વરૂપ અને પ્રકૃતિ છે સચ્ચિદાનંદમય, પણ અવિદ્યાને કારણે શરીર સાથેની એકરૂપતા સમજી લેનાર જીવ એવું માની મેસે છે કે એને શરીરના જીવનકાળ દરમિયાન જ જીવવાનું હોય છે મનથી ઘેરાયેલો લોઈ એને એમ લાગે છે કે જ્ઞાન મન પૂરતું જ મર્યાદિત છે. ઇન્દ્રિયોના આનંદ-વટોળોમાં ઘૂમરાતો એ માની લે છે કે એ જ એક સર્વોચ્ચ આનંદ છે.

પણ જ્યારે એ શારીરિક અને ભૌતિક વસ્તુઓના નિમ્ન સ્તરના સ્વપ્નમાંથી જાગીને આત્માના ચેતનવિશ્વ પ્રતિ ઉત્થાન પામે છે ત્યારે એને પેલા નિમ્ન વિશ્વની બમણાઓ સમજાય છે ને એ સાથે એને બ્રહ્મ સાથેની પોતાની એકતાવાળી પ્રકૃતિનો ખ્યાલ

આવે છે. જે શરીરમાં પોતે વગે છે એમાં ગ્લીને આત્માએ મસ્તક, હૃદય અને નાભિનાં ત્રણ કેન્દ્રો દ્વારા સાધના કરીને મોખન કરવાનું છે. હૃદય દ્વારા એ હૃદયમયિને બોલી નાખીને, સનાનન અસ્તિત્વને સમજીને તેની વ્યાપકતાનું દર્શન કરી લે છે. સદસાર નામક ઉચ્ચતમ કેન્દ્ર દ્વારા મનથી પર થઈને એ તેની સર્વવ્યાપકતા મહાન કરી લે છે અને નાભિ દ્વારા એ અદ્વિત કુંડલિની શક્તિ ઉપર આધારિત મેળવી લે છે આ શક્તિ નાભિસ્થિત હોય છે એ તેને પૂર્ણતમ શક્તિ આપે છે. માનવી જ્યારે કામથી પર થાય ત્યારે જ આ શક્તિ ઉપર આધારિત પ્રાપ્ત થાય છે. મનોવિજ્ઞાનિદ્ધા જાણીએ છે કે ઇન્દ્રિયો અને કારણો ઉપર જ્યારે વિજય મેળવી લેવાય છે ત્યારે એ ઇન્દ્રિયશક્તિને સમગ્ર બનાવવામાં મદદગાર થાય છે ને ઇન્દ્રિય-શક્તિ પ્રગળા વાય ત્યારે કેળીલી રીતે જ પ્રયત્ન શક્તિ ઉદ્ભવ પામે છે હઠીકતામાં તો કુંડલિની જાગ્રત કરીને તેના ઉપર વિજય મેળવવામાં આવે છે ત્યારે અગ્રીય શક્તિ અને અણિમા વગેરે સિદ્ધિઓ મળે છે. ઇન્દ્રિયોની વાસનાઓથી પર થયા પછી જ કુંડલિની ઉપર વિજય મળે છે સતત નિદિધ્યાસન અને વૌગિક સર્વા નિઃસંશય દેહાધ્યાસના વિજયના પદે ખૂબ આગમન લઈ જશે, અવિદ્યાનો પગ્દો દૂર કરશે અને અતે સન્નિધાનદશામાં પૂર્ણતથા સ્થિર કરી આપશે.



## આઠવું ખાસ નોંધો

૧. યોગના છ સ્વરૂપ—કર્મ, રાજ, ભક્તિ, જ્ઞાન, હઠ અને મંત્રયોગ એમ છ પ્રકાર વિશે સમજવાની મારી ઇચ્છા હતી, પણ જગાના અજાણે મારે એ આયોજનમાં ફેરફાર કરવો પડ્યો છે.

## निर्वाणपट्टकम्

(श्रीशंकराचार्यकृतम्)

मनोबुद्धयहंकारचित्तानि नाहं  
न च श्रोत्रजिह्व न च घ्राणनेत्रे ।  
न च द्योम भूमिर्न तेजो न वायुः  
चिदानन्दरूपः शिरोऽहं शिरोऽहम् । १ ।  
न च प्राणसंज्ञो न वै पञ्चयायु-  
र्न वा सप्तधातुर्न वा पञ्चकोशः ।  
न वाक्पाणिपादं न चोपस्थपायू  
चिदानन्दरूपः शिरोऽहं शिरोऽहम् । २ ।  
न मे द्वेपरागौ न मे लोममोहौ  
मदो नैव मे नैव मात्सर्यभावः ।  
न धर्मो न चार्थो न कामो न मोक्षः  
चिदानन्दरूपः शिरोऽहं शिरोऽहम् । ३ ।  
न पुण्यं न पापं न सौख्यं न दुःखं  
न मन्त्रो न तीर्थं न वेदा न द्वाजाः  
अहं भोजनं नैव भोज्यं न भोक्ता  
चिदानन्दरूपः शिरोऽहं शिरोऽहम् । ४ ।  
न मे मृत्युशङ्का न मे जातिभेदः  
पिता नैव मे नैव माता च जन्म ।  
न प्रन्थुर्न मित्रं गुरुर्नैव शिष्यः  
चिदानन्दरूपः शिरोऽहं शिरोऽहम् । ५ ।

अहं निर्विकल्पो निराकाररूपो  
 विभुत्वाय सर्वत्र सर्वेन्द्रियाणाम् ।  
 सदा मे समत्वं न मुक्तिर्न यन्त्रः  
 चिदानन्दरूपः शिवोऽहं शिवोऽहम् । ६ ।



## પ્રવેશક

દિવ્યજીવન ગ્રંથમાળાના સને ૧૯૬૬ની સાલનું આ બીજું પુસ્તક તેમ જ શ્રી શિવાનંદ સાહિત્ય પ્રસાર સમિતિ, ગુજરાત વિભાગ, અમદાવાદ તરફથી પ્રગટ થતાં પુસ્તકોમાં સળંગ ૩૮મું અતિ ઉપયોગી પુસ્તક “યોગાભ્યાસ” આપનો સમક્ષ સાદર કરતાં આનંદ સાથે કૃતકૃત્યતા અનુભવીએ છીએ.

યોગ એ પદ્ધતિસરનું વિજ્ઞાન છે. એ જીવનશાસ્ત્ર છે. યોગ આત્માનુભૂતિ કરવામાં અતિ ઉપયોગી છે. યોગ એટલે કર્મત્યાગ નહિ, પણ સાચી દૃષ્ટિથી કુશળતાપૂર્વક કાર્ય કેમ કરવું તેનું જ્ઞાન યોગ આપે છે. યોગ માટે ઘર તથા મનુષ્યના વસવાટને છોડીને ભાગી જવાની જરૂર નથી, પણ ઘર તથા સપાજ પ્રત્યે સાચી સમજથી પોતાનું કર્તવ્ય કેમ જાળવવું તેને માટે યોગ એ પ્રક્રિયા છે. સ્વાર્થ અને આશક્તિ કાર્યકુશળતાનો માર્ગ યોગ આપે છે.

યોગની કળાપ્રાપ્તિ, ક્રિયાયોગ (શુદ્ધિવિધિની પ્રક્રિયા), ધ્યાન અને અદ્ભુત યોગાનુભવોને પૂ. સ્વામીજીએ ચાર પ્રકરણોમાં સુંદર રીતે સરળ શૈલીમાં સમજાવ્યાં છે. ભાગ ૨ માં આપેલ યોગકથાઓ સામાન્ય માનવીને પણ પ્રેરણાદાયક થઈ પડે તેવી છે. વિશેષમાં એ તેઓશ્રીએ સળંગ રીતે આ પુસ્તકમાં જ્ઞાનયોગ, રાજયોગ, ભક્તિયોગ અને હૃદયોગ વિષે અસરકારક છણાવટ કરી યોગનો અમલ કરવાના વ્યાવહારિક માર્ગો બતાવ્યા છે. આ રીતે આ પુસ્તક સામાન્ય માનવીથી માંડીને ઉચ્ચ કોટીના યોગીને યોગના માર્ગમાં આશીર્વાદરૂપ છે.

આજનો યુગ ભૌતિક વિજ્ઞાનને મહત્ત્વ આપે છે. યોગ પણ શારીરિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક પરિપૂર્ણ વિજ્ઞાન છે. તેના

આમલથી મનની ચચલ વૃત્તિઓનો નિરોધ થાય છે અને એકાગ્રતા અને શાંતિ પ્રાપ્ત થાય છે. આજના ભૌતિક વિજ્ઞાન માટે યોગનો સમન્વય થશે ત્યારે જગત માયા પ્રગતિના પાંચે વર્ણો અવધી નરયાઓમા અને સમાજમા આજે જે કંઈ અસ્થિસ્ત, અસહિષ્ણુતા તથા અનેક દુષ્ણો દષ્ટિગોચર થાય છે તેનું મુખ્ય કારણ યોગના મહાકનો નિ ઉપેક્ષા/તિ દેખારી છે તે છે. યોગ મનુષ્યને તથા દષ્ટિશાળુ આપી ઉચ્ચ જીવન જીવવાની સાચી જ્ઞા પદાન કરે છે આધુનિક દુઃખ ભીન યોગમા યોગના વિધાને દરજિયાત દાખલ કરવાનો સમય પડી ગયા છે આવા અમૂલ્ય પુસ્તકો સામાન્ય-વિદ્યાલયોના અભ્યાસક્રમમા દરજિયાત દાખલ થાય તેની જરૂર છે આજની ઊંચરતી પેઢી દુઃખભીન યોગમા યોગના વિધાન પારગત થઈ બહુર પડશે ત્યાર અનેક અમર્યાઓને ઉદ્ધાર આવી જશે અને ભાગ્ય વિશ્વમા જોરવલતુ ધ્યાન પ્રાપ્ત કરશે

ભાઈશ્રી મો પ્રકાશન ઈ ગલ્લરે કાર્પેન્ટર બતના પુસ્તકાર વિના આવા અગત્યના પુસ્તકનો અનુવાદ કરી આપી ચલ્લઅંગે ગુજરાતી જનતા પર મોટો ઉપકાર કર્યા છે, તે માટે સમિતિ તેઓશ્રીનો અત કૃણામૂર્ધક આભાર માને છે પૂ સ્વામીજીના અન્ય પુસ્તકોનો અનુવાદ કરવામા સહાયમૂત થાય તેવી નમ્ર વિનંતી કરીએ છીએ તેઓ પર તથા તેમના કુટુંબીજનો પર પૂ શરદેવના અમોઘ આશીર્વા સદા ઉતરી ગ્હો તે પ્રાર્થના

પૂ. સ્વામી મનુવર્ધજી મદારાજે આ પુસ્તકના પ્રકાશનના અનેક વખત અર્ચાદર્શન આપ્યું છે, તે માટે તેઓશ્રીનો અને સમિતિના ગુજરાત વિભાગના કાર્યકરો, જેઓએ પોતાના અગત કામો હોવા છતાં, પણ સેવાભાવે પ્રકાશનમા સહાયમૂત થયા છે, તે સર્વના અમો આભારી છીએ વિશેષમા નમ્રસ્થ સમિતિના

પ્રમુખશ્રી શ્રી કૃષ્ણાનંદજી મહારાજ (સપિડેશ) તેમ જ દિવ્ય જીવન સઘના પ્રમુખ શ્રી ગ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજે આપારા રૂપે અમી-દષ્ટિ રાખી પ્રેરણા આપી છે એ માટે તેમનો અતઃકૃત્યપૂર્વક આભાર માનીએ છીએ અને વિનમ્ર લાવે તેમને નમન કરીએ છીએ.

આ પુસ્તક સન્નેગોવરાત્ અગો વહેલુ પ્રગટ કરી શક્યા નથી તે માટે વાચકો ઉદાર દીલથી દરજુજ કરશે એ વિનતી.

આ જ્ઞાનયજ્ઞના અત્યુપયોગી કાર્યના આપનો સાથ અને સહકાર આપતા રહેશે ; એટલું જ નહિ, પણ આપના સગાસગંધીઓ અને છટ મિત્રોને પ્રેરણા આપી તેમનો સહકાર મેળવી આપશો તો આ પવિત્ર કાર્યમાં અમૂલ્ય સેવા બજાવી ગણાશે પરવોડવાની સગાસગંધીઓની પુણ્ય સ્મૃતિના રૂ શુભ પમગોની યાદમાં આવા સુદર પ્રકાશનોમા ખર્ચ આપી સહકાર આપવો તે બંને માટે આત્મકલ્યાણનો માર્ગ છે

અતમા આપણા મર્વ પર પત્યપાદ સદ્ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજના અમે ધ આત્મીવાદે જિતશે એજ અભ્યર્થના ।

“પૂર્ણિમા”  
પંચવટી, આગાવાડિયા,  
એલિસબ્રિજ,  
અમદાવાદ ૬.

યતુર્જીજીવંદાસ ચીમનલાલ,  
પ્રમુખ  
શ્રી શિવાનંદ માહિત્યપ્રસાર સમિતિ  
ગુજરાત વિભાગ

## अग्रण्डव्रातस्तोत्रम्

स्थानं न यानं न च बिन्दु नादम्  
 रूपं न रेखा न च धातुवर्गम् ।  
 दृश्यं न दृष्टं श्रवणं न ध्राव्यम्  
 तस्मै नमो ब्रह्मनिरञ्जनाय । १ ।  
 पृष्ठो न मूलं न च पङ्क्ति पद्मं  
 पुष्पं न गन्धं न फलं न छाया  
 रूपं न रेखा न रसादिरूपम्  
 तस्मै नमो ब्रह्म निगञ्जनाय । २ ।  
 शास्त्रं न वेदं न च शौचसंध्या  
 मन्त्रं न जाप्यं न च ध्यानध्येयम्  
 होमं न यज्ञो न च देवपूजा  
 तस्मै नमो ब्रह्मनिरञ्जनाय । ३ ।  
 नाऽधो न ऊर्ध्वं न शिषो न शक्तिः  
 पुमान् न नारी न न लिंगमूर्तिः ।  
 ब्रह्मा न विष्णुर्न च देवरुद्रः  
 तस्मै नमो ब्रह्मनिरञ्जनाय । ४ ।  
 अखण्डं न खण्डं न च इन्द्रदण्डं  
 कालो न जीवो न गुरुर्न शिष्यः ।  
 ग्रहो न तारा न च मेघमाला  
 तस्मै नमो ब्रह्मनिरञ्जनाय । ५ ।  
 श्वेतं न पीतं न च कृष्णरक्तं  
 हेमं न रौप्यं न च स्वर्णवर्णम् ।

चन्द्रोर्कवह्नी उदयो न चास्तम्  
 तस्मै नमो ब्रह्मनिरञ्जनाय । ६ :  
 स्वर्गे न पङ्के नगरे न क्षेत्रे  
 जातिर्न तीर्थं न च भेदभिन्नम्  
 गाहं न च त्वं न पृथक्पृथक्त्वं  
 तस्मै नमो ब्रह्मनिरञ्जनाय  
 गंभीरधीरं च निर्वाणशून्यं  
 संसारसारं न च पापपुण्यम् ।  
 व्यक्तो नाव्यक्तं न च भेदभिन्नम्  
 तस्मै नमो ब्रह्मनिरञ्जनाय । ८ :  
 वेदा न लोका न सुरा न दज्ञा  
 वर्णाश्रमो नैव कुलं न जातिः ।  
 न च धूम्रमार्गो न च दीप्तिमार्गो  
 ब्रह्मैक्यरूपं परमार्थतत्त्वम् । ९ ।  
 मूर्खोऽपि नाऽहं न च पण्डितोऽहं  
 मौनं न वार्त्ता न च मे कदाचित् ।  
 वितर्कतर्कं च कथं वदामि  
 स्वरूपनिर्वाणमनामयोऽहम् । १० ।  
 न ते च माता न पिता न बन्धुः  
 न ते च पत्नी न च शत्रुमित्रम् ।  
 न पक्षपातो न विपक्षपातः  
 कथं हि त्वसो न च कामकामी । ११

## સ્વામી શિવાનંદ

(૬૬૬ પરિચય)

સ્વામીજીનું પૂર્વજીવનનું નામ કુપ્પુસ્વામી અપ્પર હતું. તેમનો જન્મ દક્ષિણમાં તામિલનાડુ નદીના કાંઠે આવેલા પટામદાઇ નામના ગામડામાં ઈ. સ. ૧૮૮૭ માં સપ્ટેમ્બર માસની ૮ મી તારીખે થયો હતો. તેમના પિતાનું નામ વેંગુ અપ્પર અને માતાનું નામ પાર્વતી અમ્મલ હતું. તેમને ભક્તિ, જ્ઞાન અને સેવાનો મહાન વારસો મળ્યો હતો.

ડૉક્ટર થયા પછી તેમણે પોતાનો પવિત્ર ધંધો શરૂ કર્યો. તેઓ આદર્શ ડૉક્ટર થવા ઇચ્છતા હતા. ઈ. સ. ૧૯૧૩ માં તેઓ મસાયા જવા જાપડી ગયા. ત્યાં જઈ તેમણે દસ વર્ષ સુધી ડૉક્ટર તરીકે કામ કર્યું, જે રોગીનો રોગ અસાધ્ય ગણાતો તેને ડૉ. કુપ્પુસ્વામી હાથમાં લે જે તરત મરી જતો. ડૉક્ટરની મીઠી વાણી, અપાર પ્રેમ, દરદીને રોગમુક્ત કરવાની તીવ્ર ઇચ્છા અને માનવસેવા કરવાની તમન્ના — આ બધાંની દરદી પર બહુઈ અસર થવા માંડી. આ નીતિથી જ ડૉ. કુપ્પુસ્વામી પોતાના ધંધામાં સફળ થયા.

ઈ. સ. ૧૯૨૨ માં ડૉ. કુપ્પુસ્વામીને ભગવાન શુદ્ધની જેમ એકાએક આત્મજ્ઞાનની પ્રેરણા થઈ. દુનિયાની તમામ વસ્તુઓ તેમને ક્ષણિક લાગવા માંડી. આ સાલમાં તેઓ ભારત પરત આવ્યા. મિત્રને ઘેર પોતાનો સામાન મૂકી તેઓ ઈશ્વરની શોધમાં ચાલી નીકળ્યા. ટાંદ, તડકો, વરસાદ બધું સહન કરી તેઓ ઠેર ઠેર ધૂમવા લાગ્યા. માઇલો સુધી પગે ચાલતાં જવું, એ એમને મન રમત વાત હતી. બોજન મળે તો લેવું, ન મળે તો ભગવાનનું નામ લઈ સંતોષ માનવો. એક સદૃશ્યરૂપે તેમને ઋષિદેશ જવાની સલાહ આપી અને શ. ૨૫ રોકડા આપ્યા. તેઓ ઋષિદેશ આવી પહોંચ્યા.

ઈ. સ. ૧૯૨૪ માં એક દિવસ કુપ્પુસ્વામી ગંગાસ્નાન કરવા ગયા ત્યાં તેમણે એક પરમ તેજસ્વી સંન્યાસીને જોયા. સંન્યાસીએ કહ્યું: “બેટા, આ દુનિયામાં વિશિષ્ટ પ્રકારનું કાર્ય કરવા તારો અવતાર થયો હોય એમ મને લાગે છે. મરી ઇચ્છા છે કે હું તને દીક્ષા આપું. મને લોકો સ્વામી વિશ્વાનંદ નામથી ઓળખે છે.”

સંન્યાસીનાં લગવાં વસ્ત્ર ધારણ કર્યાં. ગુરુએ તેમનું નામ શ્રી સ્વામી શિવાનંદ સરસ્વતી રાખ્યું ત્યાગ્યી તેઓ એ નામે ઓળખાવા લાગ્યા.

દીક્ષા લીધા પછી તેમને અંતરનો અવાજ સંભળવા લાગ્યો : —“અહીં તહીં ભટકવાથી શુ વળવાનું છે. ધોર તપશ્ચર્યા આદરે. તમારા જ્ઞાન અને અનુભવનો જગતને લાભ આપો. માર્ગ ભૂલેલાને રસ્તો બતાવો. લોકોને સાચો ધર્મ અને કર્મ સમજાવો. જ્ઞાનવ-માત્રને સન્માર્ગે દોરો.”

તેમને એક જીર્ણ ઝૂપડી હાથ આવી. જેમાં અનેક ઝેરી જંતુઓનો વસવાટ હતો. અહીં રહી તેમણે કઠોર તપશ્ચર્યા શરૂ કરી. કેટલાય દિવસો તેમણે અન્નજળ વિના ગાળ્યા. કેટલી રાતના ઉઝગારા વરસાદ એ બધું સહન કર્યું. તેમની તપશ્ચર્યા ફળી. પ્રભુના દર્શન થયા અને તેમના આત્માએ અપાર આનંદ અને શાંતિ અનુભવ્યાં.

તેમણે ઈ. સ. ૧૯૩૬ માં ‘દિવ્ય જીવન સંઘ’ (The Divine Life Society) ની રચના કરી. આજે એ સંઘની દેશપરદેશમાં સેંકડો શાખાઓ સ્થપાઈ ચૂકી છે. ભારતમાં અનેક સ્થળોએ શાખાઓ દ્વારા જનતા આધ્યાત્મિક ક્ષેત્રમાં સુંદર માર્ગદર્શન મેળવી રહી છે. ગુજરાતમાં અમદાવાદ, વડોદરા, રાજકોટ, વીરનગર, સુરેન્દ્રનગર, ધ્રાંગના, નડિયાદ વગેરે સ્થળોએ શાખાઓ સુંદર કાર્ય કરી રહી છે.

આવાં યાત્રિક, યાંત્રકૃતિક અને સ્વામીજી વિષયક ૩૦૦ ઉપરાંત મેં યો અચેજીયા બહાર પાડી સ્વામીજીએ ખરેખર વિશ્વ ઉપર એક મહાન ઉપકાર કર્યો છે. તેના અનુવાદો વિદેશી ભાષાઓમાં થઈ ગયા છે. ઉપરાંત ભારતની અનેક ભાષાઓમાં પણ તેના અનુવાદો પ્રગટ થયા છે.

ઈ. સ. ૧૯૩૮ થી તેમજે અચેજી માર્સિક 'વિશાલ લાન્ડ' શરૂ કર્યું છે. ઈ. સ. ૧૯૪૮ થી યોગવેદાન્ત ફોરેસ્ટર એડેમીની સ્થાપના કરી, ગંગા નદીના સમગ્રીય તટ પર નાપિદેશમાં શિવનંદ નગરની સ્થાપના કરી છે; જ્યાં યોગ મ્યુઝિયમ, ગ્રેસ, વિશ્વનાથ મંદિર, હોમિયોપાથ, આદિ માટે અનેક દુકાનો જનનાનું આકર્ષણ બન્યા છે.

ભારતના રાષ્ટ્રપતિ શ્રી ગાંધીજીશ્રી, માણ 'વ્રથેસપ્રમુખ શ્રી દેવરભાઈ, માણ નાથુભાઈ શ્રી મોગજી દેભાઈ, ચક્રવર્તી શ્રી ગજ-ગોપાલ ચાઈ, શ્રી વિજયભાઈ પંડિત, ગુજરાત રાજ્યના ગવર્નરશ્રી શ્રી મહેદી નવાજ જંગ, માનનીય પ્રધાનો શ્રી દિલેન્ડ્રભાઈ દેસાઈ, શ્રી મોહનલાલ વ્યસ, શ્રી વિજયકુમાર ત્રિવેદી વગેરે ૩ સ્વામીજીની મહાન સેવાઓ માટે તેઓના પ્રતિ માન અને આદરની લાગણી ધરાવે છે.

આવા વિશ્વવ્યાપી વિશ્વતિ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી બહારાજ તા. ૧૪ મી જુલાઈ, ૧૯૬૩ ના રોજ મહાસમાધિ લેવા છે અને તેઓશ્રીની શિવાનંદનગર, નાપિદેશમાં આવેલ સમાધિ અનેકને પ્રેરણા આપી રહી છે. હજારો લોકો સમાધિના દર્શન કરી પોતાના જીવનને ધન્ય બનાવી રહ્યા છે.

ॐ શાન્તિ: શાન્તિ: શાન્તિ:





સ્વામિ શિવાનંદ

જન્મ . તા. ૮-૬-૧૮૮૭

મહાસમાધિ . તા ૧૪-૭-૧૯૬૩



स्वामि शिदानंद

# સ્વામી શ્રી ચિદાનંદ સરસ્વતી

## [ દ્વંદ્વ પરિચય ]

ભારતીય સંસ્કૃતિના સંરક્ષક અને સંવર્ધક સમા મહાન જ્યોતિર્ધર પૂજ્યપાદ બ્રહ્મલીન શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજની વિરાટ પ્રવૃત્તિના પ્રકાશને જગદ્ગતો રાખનાર શ્રી સ્વામી ચિદાનંદ સરસ્વતી વર્તમાન વિશ્વના એક મહાન જ્યોતિર્ધર છે.

માતા સરોજિનીદેવી અને પિતા શ્રીનિવાસ રાવના શ્રીમંત કુટુંબમાં સને ૧૯૧૬માં દક્ષિણના કોઈખ્ખતૂર વિભાગમાં જન્મેલા સ્વામીજીનું મૂળ નામ શ્રીધર હતું. બાળપણથી જ શ્રીધરને પ્રભુ પ્રત્યે પ્રેમ, અલ્પિત્વ અને અધ્યાત્મ પ્રત્યે પરમ રુચિ હતી. સ્નાતક થયા પછી તેમના જીવનનું ઊર્ધ્વગામી પ્રસ્થાન ઋષિકેશમાં શ્રી સ્વામી શિવાનંદજીના ચરણકમળમાં સમાર્પિત થઈને ધન્યતર ગયું.

જનસેવાને પ્રભુસેવા માનીને એમણે કાઢિયા અને રક્તપિત્તિયા જેવા ચેપી દરદીઓની સેવા કરી, યોગવેદાન્ત મ્યુઝિયમ ખડું કર્યું અને યોગવેદાન્ત ફારેસ્ટ યુનિવર્સિટીના વાઇસ ચાન્સેલર બનીને એની પ્રવૃત્તિઓ પ્રસરાવી, અનેકાને પ્રેરણા આપીને નિષ્ઠાવાન વિદ્વાન સંત તરીકે પંકાયા.

સને ૧૯૪૬માં એમણે સંન્યસ્ત ધારણ કર્યું અને સને ૧૯૫૦માં અખિલ ભારતની યાત્રા કરીને સર્વત્ર વેદાન્તની દિવ્ય વાણી વહાવી. સને ૧૯૬૦માં અમેરિકા જઈને ભારતની સંસ્કૃતિ અને ગાનના ઉદ્દેશો જગાવ્યા.

પૂજ્યપાદ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજની મહા-સમાધિ પછી દિવ્ય જીવન સંઘના પ્રમુખ તરીકે વરાર્પિત સંઘની પ્રવૃત્તિઓનું સંચાલન, સેવા ગાન અને ત્યાગની મૂર્તિસમા પૂ. પા. શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજ પરમ કુશળતાપૂર્વક કરી રહ્યા છે.

# અનુક્રમણિકા

સદ્ગુરુસ્તોત્ર	૭
અમૂલ્ય મૌકિકા	૧૯
નિર્વાણપદ્ધત્	૧૫
પ્રવેશક	૧૭
અપ્પણ્ણમ્મસ્તોત્ર	૨૦
સ્વામી શિવાનંદ (દુકં પરિચય)	૨૨
સ્વામી શ્રી ચિદાનંદ સરસ્વતી	૨૫
દુકં પરિચય	

## પ્રકરણ ૧

### યોગકૃત્ત

૧	યોગ	૧
૨	આ દુઃખમયું સંસાર	૨
૩	તમારું સાચું સ્વરૂપ	૮
૪	હાથરનો સાક્ષાત્કાર	૧૦
૫	જીવનનું લક્ષ્ય	૧૧
૬	સચ્ચિદાનંદ	૧૨
૭	મોક્ષ સ્વરૂપ	૧૩
૮	સર્વશક્તા	૧૭
૯	સંસ્કાર રક્ષા	૨૨
૧૦	યોગ અને જ્ઞાન	૩૦
૧૧	અજ્ઞાનના અવશેષ	૩૪
૧૨	પંચકોષ	૩૬

૧૩	સંસ્કારોત્તું બળ	૪૦
૧૪	શક્તિઓની દૃષ્ટિથી સગુણ-નિર્ગુણ-કૃપાસંક્રા વચ્ચેનો તફાવત	૪૬
૧૫	જીવનમુક્તોની પ્રકૃતિ	૪૭
૧૬	ત્યાગ-સંન્યસ્ત	૪૯
૧૭	નિદ્રા દરમિયાન જીવ	૫૧
૧૮	અહ્યાકારવૃત્તિનું લાવિ	૫૩

## પ્રકરણ ૨

### વિશુદ્ધીકરણ

૧	ક્રિયાયોગ	૫૯
૨	નૈતિક શિક્ષણ [યમનિયમ]	૬૨
૩	સદ્ગુણો જેળવો	૬૫
૪	મિતાહાર	૬૬
૫	જપ	૭૧
૬	આરાન	૭૪
૭	ત્રાટક	૭૫
૮	પ્રાણાયામ	૭૬
૯	હંમેશા ઇન્દ્રિય સંયમ કરો	૭૮
૧૦	મળને દૂર કરો	૭૯
૧૧	શાંતિનો સહયોગી	૮૦
૧૨	શાંતિનો રસ્તો	૮૧
૧૩	નિદ્રા અવસ્થા	૮૩
૧૪	૩ વર્ષ લગી એકાંત વાસ	૮૪
૧૫	ગુરુ	૮૬
૧૬	શાસ્ત્રોમાં અધ્યા	૮૮

૧૭ સાધકાની પસંદગી	૮૯
૧૮ સાધને ચતુષ્ટય	૯૦
૧૯ પ્રભચર્યા	૯૨

## પ્રકરણ ૩

### ભાગ ૧

### માનવમનનો વિકાસ

૧ માનવમનનો-વિકાસ	૧૦૩
૨ મન-દર્શનનો સિધ્ધાંત	૧૦૬
૩ મન-પ્રભ બને છે	૧૦૭
૪ મન-એક કહેલું પાખી	૧૧૧
૫ ભટકતું-મન-એને કેવી રીતે વશ કરવું	૧૧૨
૬ મન-જંગલી ઘોડા જેવું	૧૧૩
૭ મન-તોફાની વાનર	૧૧૫
૮ મન-એક રમતું બાળક	૧૧૭

### ભાગ ૨

### ધ્યાનમાં સહાયક તત્ત્વ

૯ ધ્યાનની જગા	૧૧૮
૧૦ તથા મહત્ત્વનાં સાધન	૧૨૪
૧૧ પ્રાણમુહૂર્ત	૧૨૫
૧૨ ધ્યાન વિષે સૂચનો	૧૨૬
૧૩ ધ્યાન ખંડ	૧૩૨
૧૪ દેહસા ક્ષણે ધ્યાન કરવું	૧૩૩
૧૫ ધ્યાનનો સમય	૧૩૪
૧૬ ધ્યાન-ચાર અગત્યનાં સૂચનો	૧૩૫

૧૭	ધ્યાનમાં મુશ્કેલીઓ	૧૩૭
૧૮	જૂતપ્રતિબંધ	૧૩૯
૧૯	સંકલ્પ-વિકલ્પ	૧૪૦
૨૦	ધ્યાનમાં સાચો વિશ્રામ	૧૪૧
૨૧	ધ્યાનમાં સ્મરણ	૧૪૨
૨૨	કુંડલિની જાગરણ ✓	૧૪૩
૨૩	એકાગ્રતા	૧૪૫
૨૪	ધીરજ	૧૪૫
૨૫	બહાકારવૃત્તિ	૧૪૬
૨૬	ધૃતિ શક્તિનો અર્થ	૧૪૭
૨૭	સાધના ચાલુ રાખો	૧૪૯

## ભાગ ૩

## વાસ્તવિક ધ્યાન

૨૮	જેમ ઉપર ધ્યાન	૧૫૦
૨૯	બુદ્ધાબ્ધિના કૂલતું ધ્યાન	૧૫૨
૩૦	ગાંધીજી ઉપર ધ્યાન	૧૫૩
૩૧	ભગ્વતો ઉપર ધ્યાન	૧૫૪
૩૨	ગીતાના શ્લોકો ઉપર ધ્યાન	૧૫૫
૩૩	વિરાટ ઉપર ધ્યાન	૧૫૬
૩૪	સમુદ્ધિ ધ્યાન	૧૫૭
૩૫	વિષ્ણુનું ધ્યાન	૧૫૮
૩૬	ગાયત્રીનું ધ્યાન	૧૫૮
૩૭	નિર્ગુણ ધ્યાન	૧૬૩
૩૮	સ્ત્રીકારાત્મકનું ધ્યાન	૧૬૭
૩૯	નકારાત્મક ધ્યાન	૧૬૮

૪૦	મહાવાક્યો પર ધ્યાન	૧૬૮
૪૧	સગુણ અને નિર્ગુણ ધ્યાન-ગુણના	૧૬૯
૪૨	‘અહં બ્રહ્માસ્મિ’ પર ધ્યાન	૧૭૨
૪૩	સોહમ પર ધ્યાન	૧૭૩
૪૪	અંતરંગ સાધના	૧૭૪
૪૫	ધ્યાન અને કર્મ	૧૭૬

## પ્રકરણ ૪

### ભાગ ૧

### ધ્યાન-પ્રયોગ-સંશોધન

૧	ધ્યાનમાં તેજસ્વીન	૧૮૩
૨	દેહાધ્યાસ કેમ દૂર કરવો	૧૮૬
૩	સાધનીકરણ-સિદ્ધિ	૧૯૬
૪	અનાહત નાદ	૧૯૭
૫	પરમ તેજસ્વી પ્રકાશ	૨૦૨
૬	મૂળજૂત તરવો	૨૦૫
૭	મનની ગતિ શીલતા	૨૦૬

### ભાગ ૨

### યોગકથાઓ

૭	સાધના-કમીરની પદ્ધતિ	૨૦૭
૮	તિરુવલ્લુરની પદ્ધતિ	૨૦૯
૧૦	એકામતાની શક્તિ	૨૧૦
૧૧	એક શિષ્યની ગાથા	૨૧૧
૧૨	એક વિદ્યાર્થીની વાત	૨૧૪
૧૩	અર્જુનની વાત	૨૧૫



૧૪	ગ્લેડસ્ટેન-ગ્રેફફોર્ડ	૨૧૫
૧૫	રાજા જડભરણ	૨૧૭
૧૬	ક્રોધ પર નિયંત્રણ	૨૧૯
૧૭	આત્મ બલિદાન	૨૨૨
૧૮	ગુરુની શોધમાં	૨૨૫
૧૯	શ્રી અરવિંદ આશ્રમ	૨૨૬
૨૦	શ્રીધર સ્વામી	૨૨૮
૨૧	રમણ મહર્ષિ	૨૨૯
૨૨	તિતિશુ ઔષ્ઠ	૨૩૦
૨૩	નરસિંહ મહેતા	૨૩૧
૨૪	દામાજીની કથા	૨૩૨
૨૫	બે હાથ વગરના સંત	૨૩૩
૨૬	પંચબનો પ્રસંગ	૨૩૫
૨૭	તિરુવલ્લુર	૨૩૬
૨૮	તુકારામ	૨૩૭
૨૯	નંદન	૨૩૮
૩૦	નામદેવ	૨૩૯
૩૧	પુસ્તકોની શ્રુતિ	૨૪૦
૩૨	સચ્ચારણ	૨૪૩
૩૩	શાંતિપાત્ર	૨૪૪

## યોગ પરિશિષ્ટ

### સ્વર-સાધના

૧	યોગનોય યોગ	૨૪૫
૨	આસન વિદ્યા	૨૫૪
૩	આત્મ સંકેત	૨૫૮

ॐ

## योगાભ્યાસ

પ્રકરણ-૧

## યોગદ્વય

૧ યોગ

[ પરિભાષા ]

૧. યોગઃ ચિત્તવૃત્તિનિરોધઃ ।

પાતંજલ યોગશુત્રો, ૧-૨.

ચિત્તવૃત્તિનો નિરોધ એટલે યોગ.

૨. સર્વચિન્તાપરિત્યાગો નિશ્ચિતો યોગ ઓચ્યતે ।

ઈન્દ્રિયા અને સંકલ્પનો ત્યાગ એ યોગ.

-દત્તાત્રેય સંહિતા.

૩. સિદ્ધ્યસિદ્ધ્યોઃ સમો ભૂત્વા સમત્વ યોગ ઓચ્યતે ।

સફળતા અને નિષ્ફળતામાં પણ સમાનતા. સમરૂવને યોગ  
યોગ કહેવાય છે.

ગીતા, ૨-૪૮

૪. તસ્માન્ યોગાય યુજ્યમ્ય, યોગઃ કર્મસુ કૌશલમ્ ।

ગીતા, ૨-૫૦

માટે તું યોગમાં જોગાર્થ જા. કર્મમાં કુશળતા એટલે યોગ.  
બ્રહ્મમાં નિવાસ, મુક્તિવાદિતા, બ્રહ્મ સાથે એકતા,  
તદુપતા એટલે યોગ.

તદા દ્રષ્ટુઃ સ્વરૂપેઽવસ્થાનમ્ ।

યોગ સૂત્રો, ૧-૫૩

પછી દ્રષ્ટાની (શુદ્ધ પરમાત્મ) સ્વરૂપમાં અવસ્થિતિ  
(માય છે).

[યોગના] સમયે પુરુષ જોતાના મૂળ સ્વરૂપમાં  
વિરાજે છે.

યોગસમાધિઃ નમત્યં જીવાત્મપરમાત્મનોઃ

(દક્ષાગ્રેય સંહિતા)

જીવાત્મા બ્રહ્મ સાથે એકરૂપ થાય તેવું નામ યોગ.

૨. આ હુઃખભયુ<sup>૧</sup> મંસારજીવન

એક મોટા પથ્થર વચ્ચે બીંસાતા રજકણ જેવા તમે ચારે  
બાજુથી ખૂબખૂબ પિસાર્ક રહ્યા છો. પળેપળે પથ્થરોત્તા આ જગતમાં  
વિવિધ પરિસ્થિતિઓ વચ્ચે તમે અથડાઈ રહ્યા છો. તમે જોટી  
આશામાં અથડાતા હુઃખ સહન કરી રહ્યા છો. સમયને સાચી  
દૃષ્ટિએ વિચારતાં એ અનંત મહા કાળની દુલનામાં તમારું સો  
વર્ષનું જીવન એક ક્ષણ જેટલું જ ગણી શકાય. આમ છે છતાં  
જીવનને લાંબું માનીને તમારી અતિશક્તિશાળી ધુન્ધાઓને કારણે  
અસંખ્ય નિરાશાઓના ખાડામાં શા માટે પડો છો ? મસિન

મનને કારણે પતિત થયેલું તેમારા જેવું જીવનમાં ખીજું કોણ હશે? ધિક્કાર હો તમારા ડંગધડા વગરના જીવનને, જેનું એક પણ મૂલ્ય આંધી શકાય તેમ નથી. આ ધરતી અને અસંખ્ય બ્રહ્માડિની સાથે તુલના કરીએ તો તમારા જીવનને અણુ જેવડું ગણવું પડે. અનેક દુઃખોથી ભરેલા તમારા આ સંસારને તમે ઉચ્ચ સ્થાને મૂકો છો એ ખરેખર આશ્ચર્યજનક છે. છેવટ આંખના એક પલકારા સુધી પણ ચિરલાલદાથી, મધુર અને અવિનાશી હોય એવો એક પદાર્થ પણ આ જીર્ણ જગતમાંથી શોધી કાઢવાનું તમારા માટે મુશ્કેલ છે. આ વિશ્વની વિવિધતાઓ જોવાનું કામ ખરેખર અદ્ભુત છે. દુનિયાનો મહાનમાં મહાન મનુષ્ય પણ કાળક્રમે સાવ પતિતોનોય પતિત થઈ જાય છે. મોટા માણસો, તેમનાં સર્ગાવહાલાં ને તેમના આનંદવૈભવો અગાઉના કાળમાં પણ હતાં તો ખરાં જ. પણ અત્યારે એ પદાર્થોની નિશાની પણ ક્યાં જોવા મળે છે? અસંખ્ય પૃથ્વીઓ, તેમના રાજ્યો ને તેમની સમૃદ્ધિ - એ બધું જ સરી જતી રેતીની જેમ અદૃશ્ય થઈ ગયું છે. દેવલોકો, તેમના ઇન્દ્રો ને તેમની સમૃદ્ધિ પાણીમાં માછલીની જેમ અવકાશમાં ઓસરી ગયાં. બ્રહ્માડિની સંખ્યાનો કોઈ પાર નથી. બ્રહ્માઓ, અસંખ્ય સંસારકલ્પો અને જીવો આનંદ અને ગયા હશે. એ બધા પદાર્થો ક્યાં અદૃશ્ય થઈ ગયા હશે? તો પછી આ સંસાર જીવનને સનાતન કહેવાય કેમ? આ અસત્ય માયાની અંધારી રાતના બ્રમણ્મય સ્વપ્નામાં ફોગાળાયેલી તમારી ઇચ્છાઓના કારણે જ અજ્ઞાનની આટલી પતિત સ્થિતિમાં તમે પહોંચ્યા છો. તમે પૂર્વકાળમાં અસંખ્ય જન્મો અને મરણો પામ્યાં. હવે હદ થઈ ગઈ કહેવાય. આદિ, મધ્યે કે અંતે — જગતમાં કોઈ પદાર્થનું અસ્તિત્વ નથી જ. જગતમાં દેખાતા તમામ પદાર્થો ઉપર નિશ્ચરતાનું પડ નથી લાગેલું

શુ ? તમારા સરીર દ્વારા તમારા દૈનિક જીવનમાં તમે અનેક પાપકર્મો, દુષ્કર્મો, દુષ્કર્મો અને અગણિત દુર્ગુણો આપરો છો. યુવાનવયે તમે અજ્ઞાનથી ધેરાયેલા રહો છો. પુખ્તવયે ઓઝાની જાળમાં ફસાઓ છો. વૃદ્ધાવસ્થામાં અશક્તિ અને સંસારના જોળ નીચે રિખાઓ છો. ને છેવટે એક કરતાં મૃત્યુ પામેો છો. આમ હમેશાં મુક્તિમાં ગૂંચવાતા રહેતા તમે સત્કર્મો માટે અમય લાવશો ક્યાંથી ? આ જગતમાં જન્મનૃત્ય કરવા માટે માયા આવી ક્યાંથી ? એના સંજીવનના તાલે તમારા મનનું મૂત સંસારની આ રંગમૂલિ ઉપર નાચે છે. આખના એક પલકારામાં જો અનેક થાકાઓ સરળતા દોય ને નાશ પામતા દોય તો એમની મામે તમે વામનજી જેવા શી વિસાતમાં ?

તમે જૂતકાળના કાર્યો આજે પણ ફરી ફરી કર્યા કરો છો. તમે ક્ષણિક સુખને શરણે ગયા છો. જેનો આનંદ માણ્યો એ જ વસ્તુઓ ફરી ફરી થાય છે. ગર્જ કાને જોયેલી વસ્તુઓ આજ ફરીથી હાજર થાય છે. કાલ આનંદથી પહેરેલા અલકાર આજ ફરી વાર ધારણુ કરો છો. શુદ્ધિશાળી માણસોને પણ આ બધાનો કદાજો નથી આવતો. ફરીફરી એના એ જ સંસારી આનંદ માણતા એમને શરમ નથી આવતી. થોડી વાર માટે મીઠાશ આપનારી મીઠાઈઓ વારંવાર ખાનારા ખાણકોની જેમ તમે પણ સાચા પથથી અજાણ જનીને દુષ્કર્મ બોગવી રહ્યા છો. અગાઉની જેમ જ દિવસો, રાતો, પખવાડિયા, મહિના, વર્ષો અને યુગોનું ચક્ર ફર્યા જ કરે છે. કતાય કાર્મ જ નવું પ્રગટતું નથી મગજમાં વિચારોના વટોળિયા જગાવનાર ધન તમને સાચો આનંદ નહીં આપી શકે. જેની પાછળ મન સતત લાખ્યા કરે છે એવી આ સમૃદ્ધિ રૂપામાં ઊગેલી વેલી ઉપરની કુપળ જેવી ક્ષણિક અને સાવ નિરુપયોગી છે. એની આશ્વાસ સાથે ભરડો લીધો છે.

પ્રાણુ ! અવળા પાન ઉપર પડીને સરકી જતા વરસાદના ફેરાની જેમ જીવનશક્તિ ગમે ત્યારેય આ શરીરમાંથી સરકી જાય છે. પાનખર ઝડપમાં દેખાતા વાદળ અથવા સાગરીમોઝાં વચ્ચે અચડાતા ઘી વગરના દીવડા જેવું ક્ષણિક આ જીવન છે. જાદુગર બ્રહ્માના મહાન નાટ્ય ખેલમાં જીવન અને મૃત્યુ તો બે સામાન્ય અક-દશ્યો જેવાં જ છે. વાસ્તવમાં કોઈ જન્મતું નથી, કોઈ મરતું નથી. જેમણે જન્મમરણના ફેરામાંથી પોતાની જાતને મુક્ત કરી છે એ જ ખરા સત્વશીલ અને ગુણવાન કહવાય. ખાકીનાના જીવન ઘરડા ગધેડા જેવા નિર્રર્થક જ ગણવાના જેની પ્રકૃતિ નાશવંત છે ને દુન્યવી આનંદોમાં જે વપરાઈ જાય છે એવા આ જીવનના જેવું ઝેરી ખીચું કાઢ જ નથી તમારી આજની ગિચિતિમાં તો તમે અમૃતના સાગરમાં સ્નાન કરો તોય શાંતિ નહીં વળે નિરંતર વધ્યા જ કરતી તમારી વાસનાઓ તમને જગતનું સહુથી ભયંકર દુખ — પુનર્જન્મનું દુખ — અપાવે છે સ્નાયુઓ, આતરડા, મૂત્ર અને વિદ્યાનું બનેલું આ શરીર નાશવંત છે, આજ એ તગડું હોય, કાલ ઓગળી જાય છે આ ભૌતિક અચળામાં એ ખીને છે માત્ર કરમાવા, દુખ પામવા. તો પછી લોહી, માસ અને હાડકાનું બનેલું, સડી જવાની પ્રકૃતિવાળું, ગરીબ તવગર બેધને માટે એકસરખું, વધીને નાશ પામનારું — એવું આ શરીર શો આનંદ આપવાનું હતું ? કહોવાયેલી વનસ્પતિઓ, મૂન, મળ, પરસેવો આદિ અનેક અશુદ્ધિઓથી ભરેલું આ શરીર હવા ભરેલા કુગ્ગા જેવું છે.

સાધા, સ્નાયુ, હાડકા અને માસના બનેલા ને વિચારદોરીથી ઊછળતી લીંગવી જેવા નારી શરીરોમાંથી શો આનંદ અને મુખ્ય મેળવવાનાં હતા ? સ્ત્રીમાં સૌંદર્ય છે ક્યા ? સાનું સૌંદર્ય આતરિક છે. એ આત્મામાંથી હિલ્લવ પામે છે સાત દિવસ તાવમાં

સખડેલી ઓના શરીરને જુઓ. એની આખો અને ચહેરાની સ્થિતિ જુઓ. કયા ગયુ પેલું સૌંદર્ય ? ત્રણ દિવસ જ્ઞાન ન કરે તો શરીરની સ્થિતિ કેવી થાય છે એ જ જુઓ ને ! એની દુર્ગંધ ધૂણા ઉપજાવે છે વિદૂત આખો, કરચલીવાળા ગાલ અને ચામડીવાળા ૮૫ વર્ષની જુદાને જુઓ. આ કરચલીયુક્ત જુદા-વચામા પેનું સૌંદર્ય કયા ગયુ ? ઓના શરીરનું પૃથક્કરણ કરો. એમના સાચા સ્વરૂપને સમજો એમનો સંપૂર્ણ ત્યાગ કરો એમના દાડ મામ અને લોહીનું પૃથક્કરણ કરવાનું સર કરતાની સાથે જ સ્ત્રી તરફ તમને વૈરજાવ જામશે સ્ત્રી માટેનો પ્રેમ અને મોહ બુદ્ધિ, મુક્તિ અને સત્કર્મોનો નાશ કરીને હૃદયને સંકુચિત કરી નાખે છે.

સર્વ વાસનામય આનંદોના મૂળ જેવો સ્ત્રી - મોહ છૂટે તો મનમા સ્થિર થઈ બેઠેલા દુન્યવી બધનેા પથ નાશ પામશે જગતના વધારેમા વધારે ઝેરી વિષ કરતા પથ વાસનાના સાધન વધારે ઝેરી છે એર તો માન શરીરને જ બદલ કરે છે પથ વાસનાઓ તો જન્મજન્માન્તર અને તેના શરીરોને અશુદ્ધ કરી નાખે છે તમે નારીની જાળમા ફસાયેલા પાણેલા કૂતરા જેવા છો તમે મોહ, વિલાસ અને વાસનાઓના દાસ છો આ દુખદ પરિસ્થિતિમાથી તમે કયારે જિયા આવશે ? સંસારના આ અનિત્ય પદાર્થોમા સુખ નથી જ એવું જ્ઞાન ધરાવતા હોવા છતા મમત્વભર્યા વિચારો દ્વારા એમા ફસાઈ રહેતો માણસ વધારે નહી તો પશુની હિપમાને લાયક તો છે જ તમારામા વિવેક નહી હોય, મુક્તિ માટે તમે બને એટલા પ્રયત્ન નહી કરો, ને ખાવા-પીવા જિંધવામાં જ તમારું જીવન ગાળી નાખશે તો તમને બે પગવાળા પશુ જ ગણવા રહ્યા હુ તો એમ કહુ છું કે તમે પશુ કરતાય બદતર છો. કારણ કે તમારે આત્મસંયમવાળા પશુ

પાસેથી પશુ થોડા પાઠ ભણવાના રહ્યા છે.

એક બાજુ વીંછીના ડંખ છે. બીજી બાજુ સાપ છે. માખીઓ, મચ્છરો, જંતુઓ અને કાંટા તમને એક બાજુથી ત્રાસ આપે છે. હિનાભામાં સૂર્ય ધોમ ધખાવે છે. શિયાળામાં ઠંડી ડંખ મારે છે. ઇન્ડુએન્ડા, પ્લેગ, ફેશનેબલ એપેન્ડીસાઈટીસ, પાયોરિયા અને શીતળા તમને ભરખી જવાને તૈયાર બેઠાં છે. આધ્યાત્મિક, આધિદેવિક અને આધિભૌતિક એવા ત્રણ પ્રકારના તાપ છે. ડર, હતાશા, વિષાદ, શોક અને દુઃખ તમને પળેપળે મારે છે.

વાસનાઓ, ક્રોધ, ઈર્ષ્યા, ધિક્કાર, ચિંતા અને આતુરતા તમને પળેપળ હેરાન કરે છે. જેમને અતિશય ચાહતા હતા એવા સ્વજનોનાં મૃત્યુ તમને ભયંકર આઘાત આપે છે. ને તોય આ અસત્ય, ક્ષણિક સંસારના ઇન્દ્રિયજન્ય ને ક્ષણિક આનંદોનો ત્યાગ તમે નથી જ કરવાના. તમે અહંકારથી કહેશો, “હું બહુ શક્તિશાળી છું, બુદ્ધિશાળી છું, હું ધારું તે કરી શકું. ઇશ્વર જેવું કંઈ છે જ નહીં.” આમ તો તમે અભિમાનથી મૂછે તાલ દેશો. પશુ વીંછીનો તીજો ડંખ લાગતાં જ તમે પેઠાચી જીંદગી, “ઓ નારાયણ, નારાયણ! મને મદદ કરો.” વાળ સફેદ થાય તો એ કાળા કરવા માટે તમે જુદા જુદા કલપો મેળવશો. નવયૌવન પ્રાપ્ત કરવા માટે તમે ‘વાનરગ્રંથિ અર્ક’ શોધાવશો. દાંત પડી જાય તો નવું ચોઠ્ઠું બંધાવશો. ‘જીવવું જ અને આનંદ માણવું જ’ એ ઇચ્છા તમારાથી કદી છૂટશે નહીં. ભંગાર જિંદગીનો આ કેવો દુઃખદાયક નમૂનો !

જીંડો વિચાર કરો. ચિંતન કરો. આત્મનિરીક્ષણ કરો. સતત સત્સંગ કરતા રહો. નિષ્કામ સેવા, નિષ્કામ્ય પય કરો. યોગ્યતા પ્રાપ્તિની ચાર રીતો વિકસાવો. મીતા, અહમ્મતો, ૧૨ શ્રેષ્ઠ ઉપનિષદો,



યોગવાશિષ્ઠ અને શ્રી શંકરાચાર્યનું વિવેક ચૂડામણિનો 'સ્વાધ્યાસ' કરો. વિદ્વાન સંન્યાસીઓ પાસે જઈને તમારી શંકાઓનું નિવારણ કરો. શ્રવણ, મનન અને નિદિધ્યાસનની ટેવ પાડો. અગ્નિનો પરદો દૂર કરીને સચ્ચિદાનંદ સ્વરૂપમાં વિરામો-આત્મા વા ઝરે દ્રષ્ટવ્યઃ શ્રોતવ્યો મન્તવ્યો નિદિધ્યાસિતવ્યઃ - "સ્વને જોવાનું છે, સાંભળવાનું છે. એનો વિચાર કરવાનો છે, લિંગ ચિંતન કરવાનું છે." (બૃહદારણ્યક ઉપનિષદ ૪-૫.)

ॐ

ॐ

ॐ

નોંધ : કામભાવ એવી પ્રચંડ શક્તિ છે જેનાથી મુક્ત થવાનું થયું મુશ્કેલ છે. એટલે જ તો આ વિદ્યાજનનસમુદાય પાસે મારે આવું ચિત્ર રજૂ કરવું પડ્યું છે. વાસ્તવમાં શક્તિ માતા રૂપે સ્ત્રીની પૂજા થવી જોઈએ. એ જ છે આ બ્રહ્માંડની જનની અને પાલનદાર. એની પૂજા થવી ઘટે. ભારતમાં તો આઓના ભક્તિભાવને લીધે જ ધર્મ જળવાયો છે ને તેની પરંપરા ચાલુ રહી છે. ભક્તિ એ હિન્દુ નારીનું અગત્યનું તત્ત્વ છે. કામને ધિક્કારો, સ્ત્રીઓને નહીં જ.

### ૩. તમારું સાચું સ્વરૂપ

[ સચ્ચિદાનંદમય ]

તમારું સાચું સ્વરૂપ છે સચ્ચિદાનંદ. તમે સ્વયં છો, પૂર્ણ સત, પૂર્ણ ચિત્, પૂર્ણ આનંદ. તમે (અનન્ય) બ્રહ્મ સાથે-એકરૂપ છો. તમારું ને બ્રહ્મનું એકત્વ છે. "તત્ત્વમસિ, - તમે તે જ છો" - આ સત્ય ઠીક ન બૂલશો. તમે જ છો આ બ્રહ્માંડના સર્જક. તમે છો આ સમગ્ર પ્રકૃતિના સ્વામી. આ આપું જગત તમારું સર્જન

છે. મૂર્ચ, ચંદ્ર અને તારલાઓ તમારાં જ ગુણગાન ગાય છે. આમાં સહેજ પણ શંકાને અવકાશ નથી. ઇચ્છા, નિર્બળતા, દુઃખ, ક્રોધ, અશક્તિ આ બધા ઉપાધિધર્મો છે. એ બધા અચાન અને અવિદ્યામાંથી જન્મેલા ખોટા સંસ્કારો છે. ઉપાધિધર્મો કાંઈ વસ્તુના પોતાના નથી હોતા. તમે તો અનંત, સનાતન, અપરિવર્તનશીલ, સર્વવ્યાપક, અસ્તિત્વમય [આત્મા] છો. તમે આનંદમય છો, સચ્ચિદાનંદમય છો, તમે ચિન્મય છો, તન્મય છો. તમે જ્ઞાનમય છો, તેજ્ઞમય છો, તમે સત્ય છો, પરિપૂર્ણ છો. તમે અખંડ એકરસ-પરિપૂર્ણ-સચ્ચિદાનંદ-પરબ્રહ્મ છો. તમે દૈવદ્ય છો. કેવલ છો. તમે દુરીય છો, દક છો. તમે મહાકારણ છો, સન્માત્રા છો, ચિન્માત્રા છો. તમે નિત્ય, શુદ્ધ, સિદ્ધ, બુદ્ધ, મુક્ત છો. તમે નિરંજન છો. તમે ચૈતન્ય છો, શાન્ત છો, શિવ છો, શુભ છો, સુંદર છો, દાન્ત છો.

તમે અખંડ, અપરિચ્છિન્ન, અદ્વિતીય બ્રહ્મ છો. તમે અસંગ, અકર્તા, અબોક્તા, અનાયકત અને નિર્લિપ્ત છો. તમે જ છો સર્વ વસ્તુઓનું મૂળ કેન્દ્ર. તમે છો સર્વ વેદોનું મૂળ, સર્વ જ્ઞાનનું મૂળ. તમે સાક્ષી છો. તમે માયાવી છો. તમે પ્રકાશક છો. તમે શ્રેષ્ઠ છો, તમે પુરુષોત્તમ છો. તમે શિવ, વિષ્ણુ અને બ્રહ્મા છો.

મોક્ષ એ હવે પછી મેગવવાની કક્ષા નથી. તમે અત્યારે પણ મુક્ત જ છો. તમે સર્વદા મુક્ત છો. પ્રત્યેક જીવ પૂર્ણતત્ત્વ સાથે એકરૂપ હોય છે; વાસ્તવમાં એ પૂર્ણતા પોતે જ હોય છે. આપણે તો માત્ર આ અલગતા અને ભિન્નતાના ભાવનો જ નાશ કરવાનો છે. એ નાશ થતાં જ મોક્ષનું દર્શન થાય છે. પાણીમાં પાણી, દૂધમાં દૂધ અને તેલમાં તેલ નાખતાંની સાથે એ એકાકાર થઈ જાય છે તેમ સાક્ષાત્કાર પછી તમે બ્રહ્મ સાથે એકરૂપ બની જશો. માયાએ સજ્જેલાં બંધન અને મોક્ષ બ્રહ્મમાં અસ્તિત્વમાં ધરાવતાં

જ નથી. રંગજુમાં સર્પની બ્રાંતિ અને એ બ્રાંતિનો નાશ-એવો ફેરફાર સ્વયં રંગજુમાં તો ઠી થતો જ નથી ને । નથી જન્મ કે મૃત્યુ, નથી બંધન કે મુક્તિ માટેનો પુરુષાર્થ, નથી મુક્તિ શોધનાર કે નથી મુક્ત-આ જ છે અંતિમ અને સનાતન સત્ય.

તમારા સાચા સ્વરૂપને ઢાંકી રાખનાર અજ્ઞાનના આવરણને હટાવી દો. અહંકાર, લિન્નતા અને દૈતના ભાવનો નાશ કરો. તમારું આંતરિક તેજ ઝળહળી જીકશે. તમે સચ્ચિદાનંદભાવમાં વિરામશો. હે શ્રિય પાદમે ! તત્ત્વમસિ. તમે તે જ છો !

ૐ ॐ ૐ

## ૪. ઈશ્વરનો સાક્ષાત્કાર

[સાવ સરળ]

રાજા જનકને આંખના એક પલકારામાં સાક્ષાત્કાર થયેલો. રાજા ખટવાંને એક મુહૂર્તમાં સાક્ષાત્કાર કરેલો. રાજા પરીક્ષિતે એક સપ્તાહમાં સાક્ષાત્કાર કર્યો. સ્વામી રામતીર્થને બે વર્ષમાં સાક્ષાત્કાર મુકેલ છે જ નહીં. ઠાઈ પણ સાદી વસ્તુ જેવું સરળ આ ઠાઈ પણ છે. તઈંશાસ્ત્ર કે ગણિત ધીખવા કરતાં પણ આ સહેલું છે. એક વાર મનને સિસ્તબદ્ધ બનાવીને ડેળવી લો, એને લક્ષ્ય ઉપર રિયર કરો, પછી ઠાઈં પણ મુકેલી વિના એત્યાં જ રિયર રહેશે. મન આમ તો ધણું સારું છે. એને તમે કઈ રીતે ડેળવો છો એના ઉપર બધો આધાર છે. હકીકતમાં મન એ આત્મ-કિત અને સર્વદા તૈયાર સેવક છે. ખ્યાન જેવી ખ્યાનંદમય ઠાઈં વસ્તુ નથી, ખ્યાન એટલે પૂર્ણ ખ્યાનંદ, પૂર્ણ સુખ. તમારે દલના-

પૂર્વક પ્રારંભ કરવો જોઈએ. ખસ એટલી જ જરૂર છે. આ યુગમાં થયેલા શ્રી. અરવિંદ, શ્રી રમણ મહર્ષિ, શ્રી સિદ્ધાચંદ સ્વામી વગેરે જીવનમુક્તોર્માથી ગ્રેરણા મેળવો. બીજા પશુ શિક્ષિત અને ઉચ્ચ કોટિના સંન્યાસીઓ અને ઘણા નિષ્ઠાવાન સાધકો છે. એમની સાથે કરો. તમારી શંકાઓ નિવારો. એમની રીતો શીખી લો. બ્રહ્મની બૌદ્ધિક સમજણ અને તાર્કિક પકડ મેળવો. નિદિધ્યાસનનો અભ્યાસ કરો. નિદિધ્યાસનના બ્રહ્મક્ષેત્રમાં શ્રદ્ધાની ધ્વજ, વૈરાગ્યનું બખ્તર અને શસ્ત્રો તેમ જ પ્રણવ ઝંકારના સિંહનાદ સાથે વિજયપૂર્વક આગળ વધો. બ્રહ્મસાક્ષાત્કારની પ્રાપ્તિમાં તમને હિતસાહચર્યો વિજય મળશે. માટે પુરુષાર્થ કરો. જાગો. જિલા થાઓ. ખોય સિદ્ધ ન થાય ત્યાં સુધી જાગશો નહીં. તમે જો ખંતીલા ને નિષ્ઠાવાન સાધક હશો તો બે કે ત્રણ જ વર્ષમાં તમને સાક્ષાત્કાર થશે.

## ૫. જીવનનું લક્ષ્ય

[સાક્ષાત્કાર]

આત્મા-આપણું વાસ્તવિક સ્વરૂપ-બ્રહ્મ જ છે. એ પવિત્ર છે, અવિભાજ્ય છે, સર્વવ્યાપક છે, સર્વશક્તિમાન છે, વિશુદ્ધ છે, પૂર્ણ છે. એ સત્ છે, પ્રકાશ છે, આનંદ છે. એને સ્થળકાળ નથી, એને કાર્ષ્ક કારણનાં બંધન નથી. એ મુક્ત છે, સ્વયંપ્રકાશ છે.

પ્રકૃતિની પ્રક્રિયાઓમાં આ આત્મા જ વિવિધ રૂપે પ્રગટે છે. ભૌતિક કક્ષા ઉપર આ આત્મા ભૌતિક રૂપ ધારે છે-એ અન્નમય પુરુષરૂપ જ્ઞાનતંતુઓની કૂમિકાએ એ પ્રાણમય પુરુષ બને છે. માનસિક કક્ષાએ એ મનોમય પુરુષ બને છે. સત્મથી અભિભૂત થયેલી પરામાનસિક કક્ષાએ એ વિજ્ઞાનમય પુરુષ બને છે. સર્વ-

વ્યાપક દિવ્યાન દત્તી જુમિકાએ એ પરમ આનંદભોક્તા આનંદમય પુરુષ બને છે. ને છેક દિવ્ય જ્ઞાન-અવરથાની કક્ષાએ એ સર્વજ્ઞાની આત્મા અને સમગ્ર બ્રહ્માડના મૂળ અને ગ્વામી સમૌ ચૈતન્યપુરુષ બને છે, પરમવિશુદ્ધ અને દિવ્ય કક્ષાએ એ સત-પુરુષ બને છે.

માનવી પોતે દિવ્ય છે- દિવ્યાત્મા છે એટલે આમાની એક અથવા બધી જ કક્ષાનો અનુભવ એ મેળવી શકે છે.

સચ્ચિદાનંદ એ હિમ્ચતર પુરુષની અભિવ્યક્તિ છે મન, જીવન, શરીર વગેરે અપરા પ્રકૃતિ જેવી નિમ્નતર કક્ષાએ પ્રગટે છે મૃત્યુની અવરથામાં મન, જીવન અને શરીર અનુભવાય છે શરીરની અદર રહેલા સચ્ચિદાનંદનો સાક્ષાત્કાર એ માનવ ઉત્ક્રાંતિનો હેતુ છે

આત્મસાક્ષાત્કારની શરત માનસિક અહ ભાવ દૈત કદખીને દુ જો પ્રગટાવે છે એનું કારણ એ છે કે શરીર અને મન અવિદ્યાને કારણે સમગ્ર વિશ્વ સાથેની એકતાનો ભાવ રાખ્યા વગર ખોટી રીતે એ અવિદ્યા સાથે એકરૂપ બની રહે છે ભૌતિકતાના બંધનમાંથી છૂટવાની અને આત્મસાક્ષાત્કાર મેળવવાની એક જ શરત છે, અહ ત્વનો ત્યાગ, કર્મનો નહીં, પણ અહ ત્વનો ત્યાગ એ જ ક્ષયેય હોવું જોઈએ મન, શરીર અને ભૌતિક જીવન જેવાં નિમ્ન પ્રકૃતિ સાથેની એકરૂપતાનો અનુભવ અદૃશ્ય થતાં જ સાચું સ્વરૂપ-દિવ્યતર સ્વરૂપ-તરત જ પ્રગટે છે

## ૬. સચ્ચિદાનંદ

[ત્રણ નહીં, એક જ]

સચ્ચિદાનંદ એ નિર્મુખ બ્રહ્માના ત્રણ લક્ષણ છે માનવજીવિ

આનાથી ઉચ્ચતર લક્ષણો બ્રહ્મ માટે કદી સહી નથી. પાણીમાં તથા લક્ષણો છે-પ્રવાહિતા, સારો સ્વાદ અને ચગતો રંગ પણ આ લક્ષણો જુદાં જુદાં નથી દેખાતા. એ એક જ હોય છે. દીપકની જ્યોતમાં ગરમી, તેજ અને લાલાશ જોવા મળે છે આ ત્રણેય લક્ષણો જ્યોતમાં એકી સાથે રહે છે એ અલગઅલગ અને સિન્ન નથી. એ જ રીતે સત્-ચિત્-આનંદ એ તથા જુદાં લક્ષણો નથી, પણ એક જ છે એ બ્રહ્મમાં એકી સાથે વસે છે એ બ્રહ્મનું અનિવાર્ય સ્વરૂપ અને પ્રકૃતિ છે. એ છે હસ્ત-પાણિ-કર-ને ખરેખર હાથ માટેના જ પર્યાય છે હસ્ત-પાણિ-કરએ જુદી જુદી વસ્તુઓ નથી એમનો અર્થ છે હાથ આ ભૌતિક વિશ્વમાં તમને અસત્, જડ અને દુઃખ જોવા મળે છે અનાત્માના આ ત્રણ નકારાત્મક લક્ષણો અવગ તારવી બતાવવા માટે આત્મામાં આ ત્રણ હિતાવહ લક્ષણો સૂચવવામાં આવ્યા છે જે ચિત્ છે જ એ સત્ થઈ શકે-જેને જૂત, ભાવિ, વર્તમાન કોઈ કાળ નથી, જેને કોઈ આદિ નથી, અત નથી. જે સ્વયં પ્રકાશિત છે, સ્વયં તેજોમય છે, સ્વપ્રકાશ છે, સ્વયં જ્યોતિ છે એને ચિત્ કહેવાય. આ સાથે એ અન્ય સર્વ વસ્તુઓને પણ અજવાળે છે એને લઈને અન્ય સર્વ પ્રકાશે છે તમેવ માન્તમ્ અનુમાતિ સર્વમ્, તમ્ય માસા સર્વમ્ રૂદમ્ ત્રિમાતિ ॥ (કઠાપનિષદ) એ છે સહુનો પ્રકાશક-એ છે સર્વ જ્ઞાનની ગંગોત્રી સૂર્યના કિરણો નીચે રહેતું પાણી જેમ સૂર્યમાથી ગરમી મેળવે છે તેમ બુદ્ધિ, મન અને ઇન્દ્રિયો એમનો પ્રકાશ બ્રહ્મમાથી મેળવે છે

## ૭. મોક્ષસ્વરૂપ (પરમાનંદ પ્રાપ્તિ)

[ત્રેલોક ધ્યેયનું સ્વરૂપ]

કોઈક એવી દલીલ કરે કે “અવિદ્યાનો નાશ એ ક્ષણિક

અવરથા હોય અને સનાતન રિયતિ ન હોય તો પરમ સત્ય એ જીવનનો સનાતન અંત ન હોઈ શકે. બીજા શબ્દોમાં પરમ સત્ય માત્ર અજ્ઞાનના અભાવમાં જ હોય છે તો તો પછી અવિદ્યાની આ ગેરહાજરી સતત રહેવી જોઈએ અથવા આ પરમ સત્યમય સ્વરૂપ આ સંસાર જીવનમાંથી સનાતન મુક્તિ ન જ આપી શકે”

શકરના જ એક શિષ્ય પદ્મપાદનો આ પાયાનો મત હતો. તસ્માન્ મિથ્યાજ્ઞાન વૃત્તિમાનમ્ મોશ-મોક્ષ એટલે અજ્ઞાનનો નાશ એવા વિધાન સાથે એ મોક્ષના સ્વરૂપ વિષેની પોતાની લાંબી દલીલ પૂરી કરે છે

૧. આના જવાબમાં એમ કહી શકાય કે અવિદ્યાનો નાશ પોતે જ ઠાંઈ જીવનનું ધ્યેય નથી. કારણ કે એમાં નથી દુ ખનો અભાવ અથવા પરમાનંદની પ્રાપ્તિ સંસારદુ ખોનો સંપૂર્ણ વિનાશ અને અપરિચ્છિન્ન આનંદની પ્રાપ્તિ એ જ જીવનનું મુખ્ય ધ્યેય છે નિશક અજ્ઞાનનો નાશ ઉપયોગી તો છે જ, કારણ કે એનાથી સર્વ દુ ખોના અંત સાથે આનંદનો સાક્ષાત્કાર થાય છે

૨ ચિત્સુખાચાર્ય આનાથી પણ એક ડગલું આગળ વધે છે એનો મત એવો છે કે અજ્ઞાનનો નાશ તો ઠીક પણ દુ ખનો અભાવ-એ પણ જીવનનું ધ્યેય નથી બ્રહ્મ તો છે પૂર્ણ આનંદનો સાક્ષાત્કાર એટલે કે આત્માનંદનો સાક્ષાત્કાર અલબત્ત દુ ખનો નાશ એ આત્માનંદની પૂર્વશ્રુતિકા તો છે જ એ જ રીતે અવિદ્યાનો નાશ થાય એટલે દુ ખમાંથી મુક્તિ મળે જ. નીચેની દલીલો દ્વારા એ પોતાના સિદ્ધાંતની સ્થાપના કરે છે.

માનવીના સર્વ કાર્યો એક જ હેતુ સિદ્ધ કરવા માટે થત હોય છે-એ છે સુખની પ્રાપ્તિ સુખ એ આત્માની સહજ પ્રકૃતિ છે. પણ એ સુખ અજ્ઞાનજન્ય દુ ખથી ઘેરાયેલું હોય છે એવા

અસાનના નાશમાં જન્મતા દુઃખનો નાશ સુખના વિરોધી બળને નષ્ટ કરે છે. એટલે દુઃખનો નાશ એટલા માટે જ અંખવામાં આવે છે, જેથી આનંદનો હૃદય થાય. દ્વંદ્વમાં દુઃખના નાશ કરતાં આનંદની પ્રાપ્તિ વધારે મહત્વની છે કારણ કે છેવટે દુઃખનો નાશ એના પોતાના મહત્વથી નહીં, પણ આનંદની પ્રાપ્તિ માટે જ જરૂરી છે.

દુઃખમાંથી મુક્તિ માત્ર એ મુક્તિ પૂરતી જ મેળવવાની છે ને એથી આનંદપ્રાપ્તિ એ દુઃખમુક્તિ કરતાં ઊતરતી છે. એવો ચિત્સુખે દર્શાવેલો સિદ્ધાંત અહીં ટકી શકતો નથી. દુઃખમાંથી મુક્તિ એ જ જો માનવક્રિયાઓનું અંતિમ લક્ષ્ય હોય તો દાખલા તરીકે કામવાસનાની તૃપ્તિ માટે કોઈ પ્રયત્ન જ ના કરે. એ તૃપ્તિ નિમિત્તે જો અસંખ્ય ચિંતાઓ માણસને બોગવવી પડે છે એનાં દુઃખોમાંથી મુક્તિ મેળવવા માણસ કામતૃપ્તિથી દૂર જ લાગ્યો હોત પણ એમાંથી મળતો ક્ષણિક આનંદ - જો કે એની પાછળની ચિંતાઓનો પાર નથી છતાં એ માણવાના જે પ્રયાસ થાય છે, એના ઉપરથી સમજાય છે કે માત્ર દુઃખનો વિનાશ જ નહીં, આનંદની પ્રાપ્તિ એ જ માનવીનું ધ્યેય હોય છે.

ચિત્સુખે દર્શાવેલા માનવકાર્યના અંતિમ લક્ષ્ય વિષેના ખ્યાલની અસત્યતા કોઈ આ આનંદની ક્ષણિકતાને લઈને જોટી નથી પડતી. કારણ કે છેવટે તો દુન્યવી આનંદ એક ખ્યાલ જ છે એટલે દેખીતી રીતે તેની માત્રામાં વધારો ઘટાડો થયા જ કરવાના. એટલે વ્યક્તિને પોતાને જેમાં આનંદ લાગતો હોય એવી રિયલિટી પ્રાપ્ત કરવાને માટે એ સ્વેચ્છાપૂર્વક ચિંતાઓ અને મુશ્કેલીઓ સહન કરે જ. એટલે જ તો દુર્ગુણી મનુષ્ય ક્ષણિક આનંદોનું જીંમું મૂલ્ય આંકીને તમામ પ્રકારની મુશ્કેલીઓ બોગવવા તૈયાર રહે છે. એટલે જ દુઃખનો અભાવ એ માનવ-



જીવનનું ધ્યેય હોત તો ક્ષણિક આનંદો પ્રાપ્ત કરવા માટે માનવીએ દુઃખોની પરંપરાઓમાં ચર્ચિતે પસાર થવાનું પસંદ ન જ કર્યું હોત. કારણ કે આવાં કાર્યોને અતેજ દુઃખમુક્તિ મળે એની તુલનામાં એ અગાઉનાં દુઃખો ધણી વધી જાય.

જતાં એમ નથી ધારી લેવાનું કે વેદાંત-ઈન્દ્રિયજન્ય આનંદોને માનવજીવનના યોગ્ય અથવા અયોગ્ય ધ્યેયરૂપ માને છે. કારણ કે એ તો આત્માના અસીમ આનંદની તુલનામાં ઈન્દ્રિયજન્ય આનંદો કરતાં પણ હિચ્છતર એવા બૌદ્ધિક આનંદોને પણ ધિક્કારે જ છે. વર્તમાન સુખ અને માંગદયની ખોટી ધારણાઓ બાંધવી એ એક પ્રકારની નૈતિક નબળાઈની સીમા જ છે. એટલે જ તો ઈચ્છાઓ અને તે પ્રાપ્ત કરવાનાં સાધનોને, સમજવા યોગ્ય ભુદ્ધિની જરૂર પડે જ છે. એટલે જ તો ઉપનિષદોમાં આ વિચાર વારંવાર ઝગડતો જોવા મળે છે કે આત્માનંદની તુલનામાં બ્રહ્માના સર્જેલા આ ભૌતિક જગતના આનંદો તો સાગરની સામે એક જલખિંટુ જેવા જ છે. સુખના આદર્શને શક્ય એટલું હિચ્છ સ્વરૂપ આપવાના આવા ઉદ્દેશથી જ વેદાન્ત સાધકોના નૈતિક સંસ્કરણ ઉપર વધારે ભાર મૂકે છે. આત્માનો આનંદ અસીમ અને અવર્ણ્ય છે.

આમ અજ્ઞાનના અતની જેમ દુન્યવી દુખોનું નિરાકરણ પણ માનવજીવનનો અંતિમ અને મુખ્ય હેતુ નથી. પરમપવિત્ર આત્માનંદ જ આપણી સર્વક્રિયાઓનો માર્ગદર્શક હોય છે, ને હોવો જ જોઈએ. [ સિદ્ધાંત લેશ ].

પ્રશ્ન : મોક્ષનું સ્વરૂપ કેવું છે ?

ઉત્તર : સર્વદુઃખ નિવૃત્તિ, પરમાનંદ પ્રાપ્તિ.

પ્ર. સર્વદુઃખ નિવૃત્તિ એટલે શું ?

૬. સર્વપ્રકારનાં દુઃખો, અવિદ્યા અને તેનાં કારણો, જન્મ, મૃત્યુ વગેરેનું નિવારણ.

પ્ર. પરમાનંદ પ્રાપ્તિ એટલે શું ?

૬. નિત્ય, નિરુપાધિક, નિરતિશય આનંદ—સનાતન, વ્યાપક, અસીમ આનંદ.

રાજયોગિક સંયમ દ્વારા રાજયોગી સિદ્ધિઓ મેળવે છે. રાની સત્સંકલ્પો દ્વારા સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત કરે છે. કૈવલ્યમુક્તિમાં વિનાશ, મૃત્યુ, ભૂખ, તરસ, શોક, દુઃખ, દનાશા, વિષાદ, વેદના, શંકા, ભય અને પાપમાંથી મુક્તિ મળે છે. પગ કાપવામાં આવતો હોય ત્યારે પણ રાનીઓને સહેજેય દુઃખ નહીં થાય. એક મહાવિશ્વતા સર્જનને બાદ કરતાં તેની પાસે અન્ય સર્વ સિદ્ધિઓ ને શક્તિઓ હોય છે.

## ૮. સર્વજ્ઞતા

સહજ નિર્વિકલ્પ રિયલિટી એ બધું જ અસામાન્ય કક્ષા છે. તમે નિર્વિકલ્પ સમાધિમાં કેટલોક સમય રહી શકો, પણ હમેશ માટે સહજ નિર્ગુણ બ્રહ્માવસ્થા રહે એ અતિશય મુશ્કેલ છે. વિશેષ પ્રકારની ઈશ્વરકળાવાળા શ્રી શંકરાચાર્ય અને શ્રી દત્તાત્રેય જેવા થોડા જ મહાન આત્માઓને સહજ, પૂર્ણ, નિર્ગુણ અવસ્થા પ્રાપ્ત થઈ હતી.

બ્રહ્મ સર્વજ્ઞ છે, સર્વકર્તા છે. વિશ્વના સર્વ પદાર્થોમાં એ પ્રકાશ પાથરે છે. બધા જ એને હીધે પ્રકાશે છે [કટ]. સામાન્ય અર્થમાં બ્રહ્મ સર્વજ્ઞ નથી. એ સર્વજ્ઞ છે એટલું જ નહીં, એ સર્વ-જ્ઞાન પણ છે. એ સર્વશક્તિમાન છે એટલું જ નહીં,

એ પોતે જ શક્તિ પશુ છે. સચ્ચિદાનંદ તેનું સ્વરૂપ છે; મૂળ તો મુખ્ય પ્રકૃતિ છે, પણ એ દૃષ્ટાન્તા રંગ જેવું નાશવંત સક્ષુષ્ણ નથી. આનંદ અને જ્ઞાન [ચિત્] એના દેહ છે. જ્યાં સર્વ કાર્ક છે. એને નથી સ્વરૂપ કે નથી સાધનો. સર્વશક્તિમત્તા અને સર્વજ્ઞતા એની પ્રકૃતિના મૂળ આધાર છે.

गर्वेन्द्रियगुणाभांगं सर्वेन्द्रियविर्जितम् ।

असक्तं सर्वभूच्चैव निर्गुणं गुणमांछं च ॥

(મીતા ૧૩ - ૧૪)

— “ઇન્દ્રિયો નહીં હોવા છતાં ઇન્દ્રિયો દ્વારા પ્રકાશિત થનાર, સર્વના આધારરૂપ, શુભોદી મુક્ત, ને છતાં એ શુભોને ઉપભોગનાર.”

જ્યાંનું શીર્ષ છે પૃથ્વી - પરમ - આનંદ. જિહ્વા છે પૂર્ણ આનંદ. જમણો ને ડાબો હાથ છે પૃથ્વી સંતોષ. એના કાન જોઈ શકે છે. એના પગ ભોજન કરી શકે છે. એના નખ ખોલી શકે છે, વ્યાખ્યાન આપી શકે છે, કારણ કે પોતાના સ્વરૂપનું એને જ્ઞાન છે.

સ્વરૂપજ્ઞાન દ્વારા સર્વજ્ઞતા

જ્યાંથી શુદ્ધ જગતનું અસ્તિત્વ નથી. ઈશ્વર, જીવ અને જગત એ જ્યાંનાં ત્રણ વિવિધ પાસા જ છે. એક સ્વરૂપ ઈશ્વર, બીજું સ્વરૂપ જીવ, ત્રીજું સ્વરૂપ જગત. એનું એક સ્વરૂપ છે જ્ઞાન - મૌન, જ્યાં કશો અવાજ કે સ્પંદન નથી. જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ એક એવી કક્ષા છે, જ્યાં જીવ-મુક્ત જ્ઞાની એ જ્યાંનો અનુભવ કરે છે. ઈશ્વર, જીવ અને જગત એક જ છે. જ્ઞાનીને વેદાંતના આ અદ્ભુત વિભાજનમાં એકથ જ દેખાય છે. એને જ્યાંથી બહાર અસ્તિત્વ ધરાવતું કશું દેખાતું જ નથી. જગત

ક્ષણિક અને નાશવત છે એ અર્થમાં એ મિથ્યા છે સાપેક્ષતાની દૃષ્ટિએ બને એ સાચુ લાગે અને ત બ્રહ્મની સાથે તુલના કરીએ ત્યારે જગત શૂન્ય-નહિવત્ ખની જાય છે અપરિવર્તનશીલ બ્રહ્મની જેમ જગત સત્ય નથી ઉચ્ચ આધ્યાત્મિક કે પરાપરની ભૂમિવાથી જોતા જગતનુ દોષ અસ્તિત્વ જ નથી પરબ્રહ્મની સાથે તુલના કરીએ ત્યારે જગત નાના વાછરડાના પગલા જેવુ પણ ન ગણાય વિખ્યાત મહાત્મ્ય યોગવાશિષ્ઠમાં વશિષ્ઠજીનો આવો મત છે અને તતાની સાથે સરખાવતા જગત એક ટપકા જેવુ, પિનના માથા જેવુ, રાઈના દાણા જેવુ, નદીમાં તરતા તણખના જેવુ નગજન ખની રહે છે આ જગત ક્ષણિક અને નાશવત છે એવો શ્રીરામાયણનો મત છે આ વિચારત તુ એમના વિખ્યાત વિચારત્રય વિવેકચૂડામણિ'માં ઠેરઠેર જોવા મળે છે

શ કરના મત મુજબ માયા સત્ પણ નથી, અસત્ પણ નથી એનામાં વિવિધતાય નથી કે નથી એકરૂપતા માયા અનિર્વચનીય છે આ સિદ્ધાંતનો આજના નવા વેદાંતીઓ સાવ બીધો અર્થ ઈર્ષાને કહે છે કે જગતનુ અસ્તિત્વ જ નથી અને પોતાની આ દનીલના સમર્થનમાં એ લોકો સસલાના શિંગડા, વધ્યાપુત્ર અને આકાશકુસુમ જેવા ઉદાહરણ આપે છે વધ્યાના પુનર્નુ અસ્તિત્વ હોય તો જગતનુ હોય એવા પૂર્ણ અજ્ઞાતિવાદનો સિદ્ધાંત ટકા શકે એવો નથી ફિલસૂફીના ક્ષેત્રમાં એને સ્થાન નથી ઠાઈ ફિલસૂફી આ સિદ્ધાંતનો સ્વીકાર નથી કર્યો આ બ્રહ્માડ ચોક્કસ અને સુનિશ્ચિત નિયમોના આધારે ચાલે છે જીવોને માર્ગદર્શન આપનાર એક ઈશ્વર છે, જે સર્વને તેમનાં કર્મોના ફળ આપે છે સર્વ બ્રહ્માડલક્ષી, મનોવૈજ્ઞાનિક અને શાસ્ત્રીય પ્રશ્નોને તાર્કિક રીતે સ્પર્શનારી એક સુદિવાદી ફિલસૂફી છે જો એ અજ્ઞાતિવાદને સ્વીકારવામાં આવે તો આ બધું

નિર્ગત્ક જ નય. આ સિદ્ધાંતે લારનનું નખખોદ વાળું નાખ્યું છે સરળ અને વિશુદ્ધ જ્ઞાનયોગ માટે ખૂબ જ ઓછા માથુસો લાયક છે પણ બાધીની વિશાળ બહુમતી માટે તો વિશુદ્ધ કર્મ અથવા કર્મ અને જ્ઞાનનો સુમેળ અથવા કર્મ અને લક્ષિતનો સુમેળ જ ઉપયોગી અને ઉચિત છે.

અજ્ઞાતિવાદના સિદ્ધાંતે આપણા ઘણા જુવાનોને જગલમાં ચાલ્યા જઈને નિર્ગત્ક ચિંતનમાં પ્રેર્યા છે. એવા લોકો વેદાન્ત-દર્શન અને ધ્યાનનું સાનું મહત્ત્વ ખરાબર સમજ્યા જ નથી જગતનું અસ્તિત્વ જ નથી એવું સમજી બેઠાને એમણે જગતની સાવ અવગણના કરી છે. એમણે ભૌતિક શરીરનું પણ ધ્યાન નથી રાખ્યું ધ્યાન એક ઘણી મુશ્કેલ પ્રક્રિયા છે. જેઓ એવીસ કલાક ધ્યાનરત રહી શકતા હોય એ જ લાખા સમય માટે સ સાગ્રનો સપૂર્ણ ત્યાગ કરી શકે. નવો સાધક એકાંતવાસ દરમ્યાન પોતાના મનને ભાગ્યે જ એકાગ્ર અને પૂર્ણ ધ્યાનરત રાખી શકે, કારણ કે એને ખમર જ નથી હોતી કે મનને શી રીતે હાથ ઉપર લઈને લક્ષ્યમાં કેન્દ્રિત કરવું. શરીરની જેટલી અવગણના કરવામાં આવે એ બધી છેવટે અશક્તિમાં પરિણમે છે મૂર્ખાઈભર્યા એકાંતને લીધે આવેલી માનસિક જડતા અને અશક્તિને લીધે ઘણા સન્યાસીઓ તામસી બની જાય છે, એને વળી પાછી સાત્ત્વિકતા ગણવામાં આવે છે. પછી તો એ પોતાને માટે તેમ જ જગતને માટે નફામાં બની જાય છે શરીરને સ્વચ્છ — સખળ સ્થિતિમાં રાખવા માટે શક્ય એટલી સલાહ લેવાવી જ જોઈ એ. દુન્યવી માથુસ કરતાં પણ સાધકે વધારે સલાહ રાખવી જોઈ એ. કારણ કે આ શરીરના સાધન દ્વારા જ તો ધ્યેયે પહોંચાવાનું છે આ સાથે સાધકે શરીર ડાળે બોદુ મમત્વ પણ ન રાખતા નિઃપૃઠ રહેવું જોઈ એ ને એને ગમે તે પગે છોડવાની તૈયારી રાખવી

જોઈએ. આ જ છે આદર્શ રીત. અમુક વર્ષોના એકાંતવાસ પછી  
પણ કશો સુધારો નથી થયો અને ઊલટો તમસમાં પ્રવેશ થઈ રહ્યો  
છે એવું સાધકને લાગે કે તરત જ એકાંત છોડીને, જગતની વચ્ચે  
આવી રહીને મદ્દલાવઠમો અને ધ્યાનનો યુમેળ સાધવો જોઈએ.  
આમ કરતાં કર્મમાંથી તો એ કોઈક દિવસ પણ બહાર નીકળી  
શકશે, પણ તમસ તો એના આધ્યાત્મિક વિકાસનો જડમૂળથી  
જ નાશ કરશે. બ્રહ્મમાં આ જગત વિચારોના ચલનરૂપે વસે છે.  
અથવા તો બ્રહ્મ એ અસ્તિત્વની એક એવી પ્રક્રિયા છે જે બ્રહ્મની  
અંદર જ થાય છે ને છતાં એ પ્રક્રિયાથી બ્રહ્મ પર રહે છે. તમે  
એક સામાન્ય — નગણ્ય — છવ છો. તમારી અંદર ઘટનાઓનું  
સ્વપ્નવિશ્વ છે. પણ એ બધી ઘટનાઓનાં પરિવર્તન તમારા ઉપર  
અસર નથી કરતાં. જે તમારા માટે આ શક્ય છે તો સર્વશક્તિ-  
શાળી બ્રહ્મની અંદર જગત કેમ ના વસી શકે ? બ્રહ્મ સર્વશક્તિ-  
શાળી છે. એને ગમે તે એ કરી શકે. એ નિર્વિકલ્પ પણ થાય,  
સવિકલ્પ પણ થાય. એ નિરાકાર અને સાકાર પણ થઈ શકે,  
નિર્ચુલ્લ પણ થઈ શકે, સચુલ્લ પણ થઈ શકે, કારણ કે એ સર્વ-  
શક્તિશાળી છે. સર્વવ્યાપક તત્ત્વોને તમે સીમિત, સામાન્ય બુદ્ધિ  
દ્વારા સ્થળ, કાળ અને કાર્યકારણના ચોકઠામાં ન બાંધી શકો. ને  
એ જ તો મુશ્કેલી છે, કારણ કે “સર્વ માનસિક પરિવર્તનોના  
સાક્ષી બનીને રહેવું, ને તે છતાં સર્વ સાંસારિક કાર્યોની અંદર  
મન અને શરીરનો ઉપયોગ કરવો” — એ સિદ્ધાંત સાચી રીતે  
તમને સમજાય જ નહીં ને ! કારણ ? કારણ એટલું જ કે દુન્યવી  
મોહ અને મમત્વને કારણે તમારી બુદ્ધિ અશુદ્ધ છે. કર્તા હોવા  
છતાં સાક્ષી રહેવું ને એ કાર્યોથી લેખાવું નહીં — એમ કરવાનું  
તમારા માટે મુશ્કેલ હોઈને ઈશ્વરને પણ માત્ર માનવીને રૂપે  
જેનારા તમારા દૃષ્ટિબિંદુને લીધે તમે બ્રહ્મને પણ તમારી કક્ષા

જોડેલું નીચે ઉતારી દર્શને દલીલ કરે છે કે જ્યાં પણ એકી-સાથે કર્તા અને સાક્ષી ન થઈ શકે. તમે એવું કહી લો છો કે જે તમારા માટે અશક્ય છે એ જ્યાં માટે પણ અશક્ય છે. આ સાવ બાલિશ અને સીમિત માનવશુદ્ધિનું મૂલ્ય છે. જ્યાં તો સર્વસાક્ષી છે. એ સર્વ શરીરો અને પદાર્થોમાં ક્રિયાશીલ છે.

તમે જુઓ છો એવી દૃષ્ટિએ જાની અને મુક્તાત્મા જગતને જોતા નથી. પોતાની બહાર રહેલા પદાર્થોને ન જોતાં સર્વ કાર્મને એ પોતાની અંદર જ જુએ છે. પોતાના સ્વરૂપનું જ્ઞાન હોવાને કારણે જાનીમાં પ્રત્યક્ષ સર્વજ્ઞતા અને અતિવ્યાપક ઉચ્ચસ્તરીય ચેતના હોય છે.

### માયાની અંદરના સંસ્કાર દ્વારા સર્વજ્ઞતા

ખીજી રીતે પણ માયાની અંદર આવતાં પરિવર્તનો અને સંસ્કારોના માધ્યમ દ્વારા પણ જાનીને પ્રત્યક્ષ સર્વજ્ઞતા પ્રાપ્ત થાય છે. માયાનાં આ પરિવર્તન એ જે તે મનની વિવિધ કક્ષાઓ અને રિચતિઓ વિના ખીજું કાર્મ જ નથી અનેક વસ્તુઓ અને પદાર્થોનું બનેલું આ જડ વિશ્વ જેમના લક્ષ્યરૂપે હોય છે એવા અસંખ્ય જીવોના મનની અંદરની ગૂઢ અસરો માયાની અંદર તર્યા કરે છે. જે તે કારણશરીરમાં રહેલા બધા જ સંસ્કાર માયામાં જોડાયેલા હોય છે. જાની આ માયિક સંસ્કારો દ્વારા પ્રત્યક્ષ સર્વજ્ઞતા પ્રાપ્ત કરે છે.

### ૯. સંસ્કાર રક્ષા

- આધ્યાત્મિક અનુભવોનું રક્ષણ

તમારે હંમેશાં એકાંતમાં જ રહેવું જોઈએ. આ ખૂબ

અગત્યની ખાખત છે. હું ભારપૂર્વક કહું છું કે એકાંત એ સાધક માટે અનિવાર્ય જરૂરત છે. હું ફરીથી ભારપૂર્વક જણાવું કે એકાંત અનિવાર્ય છે. સાધના માટે એકાંત એ અગત્યનું નિર્ણાયક યજ્ઞ છે ને એની જ વિશેષ ખામી જોવા મળે છે.

“ઓ રે એકાંત ! અજમ છે તારું પ્રશાન્ત આનંદ-સૌન્દર્ય !” સુંદર અને લબ્ધ લાવેલરી પ્રકૃતિ સાથે એકરૂપ બની રહેનારા એક કવિની આ સહજ વાણીધારા હતી. એકાંતવાસના આનંદના ઊંડાણને એક વાર પશ્ચુ જો તમે ચાખો તો ઠાઈ પશ્ચુ ભોગે એ એકાંત છોડવાનું મન તમને નહીં થાય. જો આ વિષયસંસ્કારોનો સતત વિચાર કર્યા કરે છે એવા લોકો જ જંગલી પતંગિયાની જેમ ટંદાવનથી વારાણસી ને વારાણસીથી જગન્નાથપુરી એમ ભટક્યા કરે છે. સ્વર્ગાશ્રમ, હૃષિકેશ અને ઉત્તરકાશી જેવાં એકાંત સ્થળોને એમનું પોતાનું સૌન્દર્ય હોય છે. એતું શું વર્ણન કરવું ? માત્ર પ્રશાન્ત નિદિધ્યાસન શુદ્ધિથી એનો અનુભવ કરાય ત્યારે ખ્યાલ આવે.

ગત જન્મમાં કરેલા શુભ કર્મોને લીધે મજેલી મનની નિર્મળ-તાને લીધે તમારામાં એવો વિશ્વાસ ભરેલો થાય કે વેદો જ સાચા જ્ઞાનનું મૂળ છે ને એ જ્ઞાન દ્વારા તમે ઉચ્ચતમ લક્ષ્યને સિદ્ધ કરવા છરૂઠો, છતાં વિષયસંસ્કારોની વિકૃત અસરોને લીધે વાસનામય પદાર્થોની વચ્ચે તમે અહીંતહી અથડાયા કરો છો. સત્યના સાક્ષાત્કારમાં અવરોધક એવું આ દુન્યવી પદાર્થો પ્રત્યેનું મમત્વ યોગ્ય વિચાર, વિવેક અને મુક્ત પ્રયત્ન પુરુષાર્થ દ્વારા નષ્ટ કરી નાખવું જોઈએ. થોડા મહિના બાદ ખારણે એકાંતમાં રહેવાથી એકાગ્રતા અને ધ્યાનમાં તમારો સારો વિકાસ થાય એટલામાં અચાનક જ એક યા બીજા અવરોધ કે મુશ્કેલીને લીધે તમારું ધ્યાન ખેરવાઈ જાય છે. એક રીતે તો તમારા મિત્રો જ તમારા



સાચા દુઃખનો છે. એક કે બીજા કામને નિમિત્તે એ તમને દુનિયામાં ખેંચી જ જતા હોય છે. ઘણી વાર નૈતિક જવાબદારીની લાગણીને લીધે પણ તમે બળુશ ખેંચાઈ જાઓ છો. એનો સામનો કરવાનું તમારા માટે સાવ નુરકન હોય છે. અલબત્ત એ સામનો અનિવાર્ય તો છે જ. આને તમારે તમારી નબળાઈ જ ગણવી જોઈએ. તમારા ધોડાઘણા નિકટના મિત્રોને ખુશ કરવા તમારા આદર્શનું બલિદાન આપવું એ પ્રશસ્તીય તો નથી જ. આવા સસારી જીવોની સાથે ભળવાથી તમારા નવા આધ્યાત્મિક સંસ્કારો ઝંખવાવા માડશે, ચોડા સમયમા એ સાવ ઓસરી જશે ને પછી તો બમણો પુરવાઈ કરવા છતાં એ મળ વિકાસની કક્ષાએ ફરી પાછા પહોંચવાનું તમારા માટે અતિનુરૂપ જની રહેશે.

### સંસારીઓ સાથે ભળવાનાં ભયસ્થાનો

સસારી જીવોની સાથે ભળવું એ સાધકો માટે એકદમ ભયજનક અને ખતરનાક છે. સસારી જીવ અને સાધક એ બન્ને જણા પરસ્પરથી તદ્દન વિરુદ્ધ સામસામા ધ્રુવે ચાલનારા છે. લૌતિકવાદી જીવ વાતોના બહુ શોખીન હોય છે. એ બહુ જ વાતોડિયા હોય છે એ લોકોને વાણીના અજીર્ણો રોગ થયો હોય છે નિદા, નિરર્થક વાણીવિલાસ, લાખીચોડી ને અતિશયોક્તિભરી વાતો એ બધામા એને ખૂબ જ આનંદ આવે છે. જ્યારે સાધક મિતલાપી હોય છે એ દ્રકામા જ વાન કરે, ને એનો વિષય પણ આધ્યાત્મિક જ હોય દુન્યવી પ્રશ્નોમા એને રસ પડતો જ નથી; બલકુલ, એનાથી એને ઘણું દુઃખ થાય છે સાધક અને લૌતિકવાદી મનુષ્યની વિચારધારામાં પણ ફેર હોય છે. હિદાહરણ તરીકે લૌતિકવાદીના વિચારોમા પત્ની, બાળકો, પૈસા કમાવાની રીતો અને ઇન્દ્રિયાનંદ જ પ્રધાનસ્થાને હોય છે એમના વિચાર સાવ છીછર

હોય છે. જ્યારે સાધક તો બ્રહ્મ વિષે ઉચ્ચ—દિવ્ય ચિંતન કરે છે. લૌતિકવાદી જીવ હંમેશાં સ્વાર્થલાવથી જ કાર્ય કરે છે, પણ સાધક તો સમગ્ર જગતને પોતાનું જ સ્વરૂપ માનીને નિઃસ્વાર્થલાવે જ કર્મ કરે છે. લૌતિકવાદીની પાસે સો ગપિયા હોય તો એમાં લવિષ્ય માટે શી રીતે વધારો થાય એનો જ સતત વિચાર કર્યા કરે છે, જ્યારે સાધક એ રકમ એકી દિવસે ઉઠાડી મૂકે છે. દુન્યવી જીવ સંકુલતાએ અને ગૂંચવાડાથી ભરેલો હોય છે, પણ સાધક તો સાદાઈની મૂર્તિ છે. દુન્યવી જીવને ડાઘકનો સહવાસ જોઈએ જ, સાધકને પૂર્ણ એકાંત ગમે છે. હીન, દુન્યવી અને વ્યવહારવાદી બુદ્ધિ કદીય ઋષિઓ અને સંતોનાં નિવાસસ્થાનોની શાંતિ અને સૌન્દર્યને શી રીતે ઝોળખી કે સમજી શકે? આવાં સ્થાનોમાં નિરંતર પ્રસરી રહેતાં ને નિવાસ કરતાં આધ્યાત્મિક સ્પંદનો પોતે જ, સાધકને સહેજ પણ સ્વપ્રયાસ વિના સમાધિની કક્ષાએ લઈ જાય છે. હિમાલયનાં દિવ્ય સ્પંદનો અને પવિત્ર ગંગામૈયાની પ્રશાંતિદાયક અને આત્માનું ઉત્થાન કરનારી અસરો ગમે એવા લૌતિકવાદી અને જડ નાસ્તિકને પણ અડગ અધ્યાત્મવાદી બનાવી દે એવાં છે. આવા ગ્રંથોમાં ત્રણુ માસ મુદ્દી રહો, ને તમારી જાતે જ એકાંતવાસનું સૌંદર્ય, લબ્યતા અને કરુણામયી અસર માણો.

પાછા મૂળ મુદ્દા તરફ જઈએ. વિશ્વમાં વસનારાં માણસોનાં મન વિકાસની વિવિધ કક્ષાએ હોય છે. જગતમાં વિવિધ મનોદશાવાળા માણસો હોય છે. જાતજાતનાં મગજ જોવા મળે છે. આકર્ષણ અને અપાકર્ષણ એવા એ પ્રકારના પ્રવાહ મનમાં ચાલ્યા કરે છે વિવિધ પ્રકૃતિના માણસો સાથે તમે ભળવા લાગો એટલે દેખાતી રીતે જ તમને અમુક માણસો તરફ ખેંચાણ થશે, જ્યારે કેટલાકથી તમે દૂર લાગશો. આ સાથે એક ઈર્ષ્યાનો પ્રવાહ પણ વહેતો હોય છે. જેની પાસે વધારે સામગ્રી

અને હિચ્ચનર ગુણો દશે તેમના તરફ તમે અભ્યાસના આરંભ-  
 કાળમાં આકર્ષવાના છો જ, આવા ચિત્ર-વિચિત્ર અને સુગમ  
 પ્રવાહો ગેરલાભકારક છે, કારણ કે એથી મનની શાંતિ નેપમાય  
 છે. આથી ધ્યાનને પણ નુકસાન પહોંચશે, વળી લોઠા સાથે વધારે  
 ભળવાનું થશે તેમ તમારે વાતો પણ વધારે કરવી પડશે. તમને  
 વધારે વાતો કરવાની ફરજ પડશે. એનો અર્થ થયો શક્તિની  
 નિરર્થક ખરબાદી. સાધકે સંભાળપૂર્વક બધી શક્તિ જાગવી રાખવી  
 જોઈએ. સૂક્ષ્મ પ્રત્યાહાર દ્વારા, બહિર્બુધ્ધી ટટિ કરે એવાં સર્વ  
 બાહ્ય દ્વારો બંધ કરી દેવા જોઈએ. પ્રાણરૂપી બખ્તર અને તમારી  
 જાતને કેમ રક્ષવી એ તમે નહીં જાણતા હો તો તમારી કીમતી  
 પ્રાણશક્તિ બીજાઓની પાસે ચાલી જશે. તમારામાં રહેલું માનસિક  
 તેજ, પ્રાણશક્તિ અને સુબદ્ધીય ઔરા—તેજ બીજા નજાના માણસો  
 તરફ વહી જશે. આને જ નખરાબાજી કહેવાય પ્રાણશક્તિનો  
 ભયંકર વ્યય થાય છે. પોતાની આસપાસ એક તેજકવચ—  
 ઔરાવર્ત્ત બનાવીને તમારું રક્ષણ કરવાની પ્રક્રિયા તમારે જાણી  
 લેવી જોઈએ આબાનો છોડ નાનો હોય ત્યારે શરૂઆતમાં એની  
 આસપાસ ચોગ્ય વાડ કરવી પડે છે. સૂકું ધામ અને થોડાં સુકાયેલા  
 પાદડામાં ચેતાવેલા નાનાશા અગ્નિમાં તમે એકાએક મોટું લાકડું  
 નાખો તો એ અગ્નિ ચોક્કસ એલવાઈ જ જવાનો. તમે સાધનાની  
 કક્ષામાં હો ત્યારે આબાના રોષ અને નાનકડા અગ્નિ જેવા જ  
 ગણાઓ, જગતના પ્રથક અને વિરોધી પ્રવાહો સામે તમે શી  
 રીતે ટકી શકવાના હતા ? પાંચ વર્ષના પ્રખર અભ્યાસને પરિણામે  
 તમે જે કાર્ત્ત સિદ્ધ કર્યું હોય એ બધું જ ભૌતિકવાદીઓ સાથે  
 ગમે તેમ ભગવાથી એક જ માસમાં હંમેશ માટે ગુમાવી દેશે.  
 ઘણા લોઠા મારી પાસે ફરિયાદ કરતા આવે છે કે અન્ય લોઠાની  
 સાથે ભળવાથી એમણે ધ્યાનમાં એકાગ્ર થવાની શક્તિ ગુમાવી છે

ને એકાંતમાં જે દક્ષા સિદ્ધ કરેલી એ મેળવવી મુશ્કેલ બની ગઈ છે.

પાંચ કે ૭ વર્ષનો એકાંતવાસ કર્યા વિના તમારે જગતમાં પગ જ ન મૂકવો. જોઈએ, જગતમાં પ્રવેશતાં તમે કેટલે અંશે બદલાઓ છો એની પરીક્ષા તમારે શરૂઆતમાં જ કરવી જોઈએ. તમને દુનિયાની અંશમાત્ર અસર પણ ન થાય, ને એની વચ્ચે રહેવા છતાં પણ તમે મનની સમતા જાળવીને આત્મકેન્દ્રિત રહી શકો, તો સહેલાઈથી તમે જગતમાં ફરી શકશો. આ પરીક્ષાઓમાં પાર ન બિતરો તો હજી થોડી ધીરજ રાખો, રાહ જુઓ, વધારે સમય એકાંતમાં રહો, સાધના ચાલુ રાખો.

જે માણસને રોજ એક કલાક સ્વાધ્યાય અને સત્સંગનો અભ્યાસ હોય, ધ્યાનમાં રસ હોય, જેના સાન્નિધ્યમાં તમને આનંદ આવતો હોય અને ઉચ્ચ વિચાર મળતા હોય એવા તમારી સમઠક્ષાના માણસ સાથે હળવા-મળવામાં કશો જ વાંધો નથી. એની સાથે તમે વિવિધ કૂટ દાર્શનિક મુદ્દાઓની ચર્ચા કરી શકશો. એનાથી તમને ઘણો લાભ થશે. સમાધિનિષ્ઠ ઉચ્ચ આધ્યાત્મિક આત્માઓનું હિન્નત સાન્નિધ્ય તમે માણી શકશો. એમનો સહવાસ ઘણો લાભકારક હોય છે. તમારી અંતઃપ્રેરણા અંદરથી જ બોલી બીકશે કે ફલાણા માણસનું સાન્નિધ્ય ઉન્નતિકારક છે અને પેલાનું પતનકારક છે. અમુક વ્યક્તિનો સહવાસ તમને સહેજ પણ પતનકારક લાગે તો તે જ ક્ષણે એનો ત્યાગ કરી દો.

### પતન

વિવેક વગર, આડેધડે ગમે તે માણસની સાથે હળવાથી આધ્યાત્મિક વિકાસમાંથી પતિત થઈ ગયા હોય એવા કેટલાક માણસોનો મને ખ્યાલ છે. એવા લોકો આત્મપરીક્ષા કર્યા વગર

જ હતાવળથી સંસારમાં પ્રવેશી જતા હોય છે. જૂના, સેતાની સંસ્કારો તમને કચડી નાખવાની રાહ જ જોતા હોય છે. એટલે બધી જૂની વાસનાઓ ફરી પાછી બિની થઈને લયંકર જોશથી તમારા ઉપર હુમલો કરે છે. પતનના આ ગાળા દરમ્યાન વાસનાઓ કેન્દ્રિત, તરરિત અને જલદ બને છે. પછી બીજે ચક્રવાત તમારા માટે મુશ્કેલ બની જશે.

### એકતા રહેજો

તમારા મૂળ ઉચ્ચ સંસ્કારોનું હમેશા રક્ષણ કરો. એમને અંખવાવા ન દેશો. જે ગુમાવ્યું તે પાછું મેળવવાનું થઈ જ મુશ્કેલ છે. હમેશા વિચાર અને વિવેકનો ઉપયોગ કરો. દુર્ગિ પ્રભાવોનો સામનો કરવા માટે તમારી ઇચ્છાશક્તિનો ઉપયોગ કરો. ઇચ્છો ઉપર હમેશા નિયંત્રણ રાખો. પૂર્ણ વૈરાગ્ય ધારણ કરો. દોષના વૈરાગ્યનો અર્થ જ નથી. એ તીવ્ર ને વધારે તીવ્ર બનવો જોઈએ. જે તમે ઇન્દ્રિયોની જોડકમી સહી લેશો, તો વિવેક અને આધ્યાત્મિક સંસ્કારોનું સલાનાશ નીકળી જશે. એકાત્મતા રહો. ઠાઈની સાથે લગશો નહીં. મૌન પાળો, તો તમે સંપૂર્ણ સલામત રહેશો, તો તમે લયલયના પ્રદેશમાંથી મુક્ત થઈ જશો. સિદ્ધ થાઓ પછી સંસારમાં પ્રવેશજો ને માનવતાનું આધ્યાત્મિક ઉત્થાન કરજો.

શ્રીઅરવિંદે વીસ કરતાં પણ વધારે વર્ષ સુધી પોડીચેરીનો એક ઓરડીમાં સંપૂર્ણ એકાત્મવાસ સેવ્યો હતો. ખાલી ફરવા માટે પણ એ કદી બહાર નીકળ્યા નહોતા. આ સાચી વાત છે, અતિશયોક્તિ નથી. એમના કાર્મ શ્રી પારિન્દર થોય પણ ચોગી થઈ જઈને કેટલાય વર્ષ એકાંતમાં રહ્યા હતા. ગંગોત્રી પાસેના

ધારણી ગામમાં મહાત્મા કૃષ્ણ આશ્રમ હોવામાં આવેલું વર્ષથી દાઢમૌન ધારણ કરીને એકાંતમાં રહ્યા છે. ભગવાન ગુફે ઉરુવેલા ઉપવનમાં ૭ વર્ષ સુધી એકાંતવાસ કર્યો હતો. ઈશુ ખ્રિસ્ત ૧૮ વર્ષ સુધી એકાંતમાં રહ્યા હતા. સ્વામી રામતીર્થે પણ હપિકેશ પાસે બ્રહ્મપુરીમાં ઘણાં વર્ષ સુધી એકાંતવાસ કર્યો હતો. તમે પણ શ્રીચરવિંદ નેવા વિશ્વવિખ્યાત વિભૂતિ કેમ ન થઈ શકો ?

**ખાસ નોંધ :** બધું ક્રમે ક્રમે થવું જોઈએ. ઘણા લાંબા સમય સુધી સંસારમાં રહેલા માણસ માટે એકદમ જ એક ઓરડીમાં પેસી જઈને સંપૂર્ણ મૌન સાથે એકાંતવાસ સેવવાનું મુશ્કેલ હોય છે. સાધનાનો આરંભ કરનાર માટે તો આ ઘણું જ મુશ્કેલ અને દુઃખદાયક બની જાય છે. એણે ધીરે ધીરે પોતાની જાતને કેળવવી જોઈએ. અઠવાડિયામાં એક દિવસ મૌન પાળાને અને રોજ અમુક કલાક એકાંતમાં ગાળાને એણે ધીરે ધીરે મનને તૈયાર કરવું જોઈએ. એણે રોજ સાંજે ગંગાકિનારે, સાગરતીરે અથવા એવી જ કોઈ અનુકૂળ જગ્યાએ ફરવા જવું જોઈએ. સાધના માટે તાજી હવા, તાજીદાયક શીતળ રનાન, સંધ્યાવેળાએ પરિભ્રમણ અને સાદો વ્યાયામ ખૂબ જ જરૂરી છે. દૂધ, ઘી વગેરે ખાવાનું એને પાલવી શકે તેમ ન હોય એટલે એણે વિવિધ રસ્તે કુદરતની મદદ ઉપર જ આધાર રાખવાનો રહ્યો. સાધનાના સમય દરમિયાન વ્યવહારશુદ્ધિનો ઉપયોગ હંમેશાં થતો જ રહેવો જોઈએ. બેત્રણ વર્ષના ગાળાને અંતે તમે આખો દિવસ એકાંત ઓરડામાં રહેવાને શક્તિમાન બની શકશો, કારણ કે આટલા ગાળા દરમિયાન મનન, ચિંતન, ધ્યાન અને નિદિધ્યાસનની પ્રક્રિયા તમે સારી રીતે જાણી ગયા હશો. હવે તમે ૭ કલાક ધ્યાનમાં અને ૭ કલાક સ્વાધ્યાયમાં ગાળી શકશો. આ નવા જીવનને મન પણ હવે અનુકૂળ થઈ જવું હોય છે. પછી કોઈ મુશ્કેલી નહીં આવે. હંમેશાં એકાંતમાં

રહેવામાં પણ તમને અતિશય આનંદ આવશે. પછી તો એકાદ દિવસ માટે પણ એ એકાંતવાસ છોડવો પડે તો તમને એ નહીં ગમે; એકાંતને એ આનંદ અને શાંતિ ગુમાવવાનું તમને નહીં પાલવે. મદદ, શક્તિ અને સુખ માટે બહાર નહીં પણ અંદરના આત્મા ઉપર જ તમે આધાર રાખશો. તમને એ ખ્યાલ પણ આવી જશે કે સર્વ જ્ઞાન અંદરથી જ આવે છે. તમારું આત્મ અસ્તિત્વ બદલાઈ જશે. તમારું મનઘડતર પણ પલટાઈ જશે. તમારી આ માનનીય છતાં દિવ્ય પ્રકૃતિને સંસારી મનવાળા માણસો બરાબર નહીં સમજી શકે.

## ૧૦. યોગ અને જ્ઞાન

જ્ઞાનયોગ રાજમાર્ગ છે. વેદાંતનાં સર્વ વ્યાવહારિક શાસ્ત્રોમાં એનું વર્ણન કરેલું છે. કેટલી વિદ્વાન અને સમજાવત્રીઓ ગુરુ પાસેથી વેદાંતશાસ્ત્ર સંભળવું એ જ્ઞાનયોગનો આરંભ છે. માત્ર ઉપનિષદો જ બ્રહ્મનું ચોક્કસ અને સ્પષ્ટ જ્ઞાન આપી શકે છે. આરંભથી અંત સુધી શાસ્ત્રોનું યોગ્ય રીતે શ્રવણ કરવામાં આવે તો સ્પષ્ટ થશે કે માનવ આત્મા અને બ્રહ્મની એકતા સિદ્ધ કરવાનો જ સર્વ શાસ્ત્રોનો મૂળ હેતુ છે. બ્રહ્મજ્ઞાનના પ્રતિષ્ઠિત કેન્દ્રસમા વેદાંતના મહાગ્રંથોની યોગ્યતા વિષેની શંકા એ ગ્રંથોનું શ્રવણ કરતાં જ નાબૂદ થઈ જાય છે. ખીનું પગથિયું છે જે શ્રવણ કર્યું હોય તેનું મનન અને તાર્કિક દલીલો કરવાનું. વેદાંતનાં તમામ પાસાંનું પરીક્ષણ કરવાની જુદીને જુદી છે. બ્રહ્મનું સ્વરૂપ અને જ્ઞાન વિષેની તમામ શંકાઓ તાર્કિક દલીલો દ્વારા નાબૂદ થાય છે. શ્રવણ અને તાર્કિક દલીલો દ્વારા આત્માના મૂળ સ્વરૂપનું મેળવવામાં આવેલું જ્ઞાન આત્માના જીવન ધ્યાનમાંથી મળતા

અનુભવ દ્વારા ચકાસી શકાય છે. સતત ધ્યાન તમામ પ્રકારનાં વિકૃત જ્ઞાન અને વિપરીત ભાવનાનો નાશ કરે છે. આત્માના પૂર્ણ સ્વરૂપનું જ્ઞાન થતાં જ આ સંસાર તેના જનક કારણ સમી માયા સાથે અદૃશ્ય થઈ જાય છે. આમ, જીવનનું મૂળ લક્ષ્ય સધાય છે અને સાધક પૂર્ણ પરમહંસ બની રહે છે. સર્વ તત્ત્વોમાં વ્યાપક બ્રહ્મને જ જોવાથી આપણી સર્વ હૃદયગ્રંથિઓ લેદાઈ જાય છે, સર્વ વિવાદો ઓગળી જાય છે, શંકાઓ અદૃશ્ય થાય છે, ને કંશુ કર્મ રહેતું નથી.

[ મુ'૩૩૦ ૩-૨-૮ ] [— સિદ્ધાન્તલેખ ]

આ જ ભૂમિકાએ યોગીઓ નિર્ગુણ બ્રહ્મના ધ્યાન-ચિંતન દ્વારા પણ પહોંચી શકે છે. નીચેના જેવાં શાસ્ત્રવાક્યો સ્પષ્ટ બતાવે છે કે પરમબ્રહ્મની ધ્યાનમય ભક્તિ એ મુક્તિનું ખીનું એક સાધન છે.

“વેદાંત દ્વારા, તેજબ્રહ્મની પ્રકૃતિના ચિંતન દ્વારા અને તેની પરાપ્રકૃતિના ધ્યાન દ્વારા પણ તેનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત થઈ શકે.”

બ્રહ્મનું ધ્યાન ન હોય એમ દર્શાવનારા શ્રુતિવાક્યનો અર્થ એમ તારવવો ભ્રષ્ટ્ર એ કે ‘બ્રહ્મનું જ્ઞાન એક રીતે અશક્ય જ છે. એ જ રીતે બ્રહ્મના જ્ઞાનની અશક્યતા દર્શાવનાર શ્રુતિવાક્યનો અર્થ એમ લેવો ભ્રષ્ટ્ર એ કે ‘બ્રહ્મનું મૂળ સ્વરૂપ જ એવું છે કે એ જ્ઞાનનો વિષય બની જ ન શકે. ‘બ્રહ્મના ધ્યાનની અને જ્ઞાનની સર્વ પદ્ધતિઓ બ્રહ્મની પરાપ્રકૃતિના નિકટના—એનાથી સહેજ જીતરતા પાસા ઉપર આધારિત છે, પણ જ્યારે ધ્યાતા, જ્ઞાતા બક્તિ તરીકે મઠી જાય છે ત્યારે એ જીતરતું પાસું પણ અદૃશ્ય થઈ જાય છે.



યોગસાધક પાસેથી તીવ્ર બુદ્ધિની અપેક્ષા નથી રાખવામાં આવતી. એ પૂર્ણતયા નૈતિક, સંવર્તી અને શુરુ પ્રત્યે ભક્તિભાવ-વાળો હોય એટલું જ જરૂરી છે. વેદાંતમાં જરૂરી હોય છે તેમ આમાં શુરુએ ગદ્ગત વિદ્વાન હોવાની જરૂર નથી. એનાં ચારિત્ર અને વ્યવહાર શુદ્ધ હોવા જોઈએ તે યોગપરંપરાનું એને સંપૂર્ણ જ્ઞાન હોવું જોઈએ.

જ્ઞાનયોગપદ્ધતિનો પૂર્ણ સ્વામી — વિદ્વાન અને નૈતિકતાપૂર્ણ હોવાથી — અલગ માનસિક શૂંભિકાવાળા બે સિધ્ધાંતે દર્શન અને ધ્યાન એમ બે પ્રકારના જ્ઞાન આપી શકે છે.

અતમા નોંધવું જોઈએ કે ધ્યાન એ મુક્તિનું સાધન છે, છતાં એ દાર્શનિક અતુલધ્યાન જેટલું પ્રભાવક અને મહત્ત્વનું નથી, કારણ કે ધ્યાન કરતા ચિત્તવન દ્વારા અવરોધક પાપોનો નાશ થવાથી માણુસ વધારે સહેલાઈથી અભ્યાસાદ્યકાર પામી શકે છે. ધ્યાન દ્વારા અભ્યાસાદ્યકાર મારે મથતા સાધકને પત જસિની વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિને અતુલરવાની સલાહ આપવામાં આવે છે.

### બીજો મહત્ત્વનો તકાવત

યાગવિત્તરતિનિરાધ. [ ૧-૨, પાત જલ યોગસૂત્ર ]

૧. ચિત્તવૃત્તિઓનો નિરોધ એટલે યોગ, શીશીને ખૂચ વડે ખસ દરી દઈએ છીએ તેમ યોગી પોતાના મનને પ્રયત્ન દ્વારા વૃત્તિહીન કરી દે છે. એ મનને પૂર્ણ શૂન્યવત્ બનાવો દેવા પ્રયત્ન કરે છે. જ્યારે જ્ઞાની ધ્યાન અને નિદિધ્યાસનની કક્ષા વખતે પણ મનની સહેજેમ ચિંતા નથી કરતો, જોકે સરખાતમાં શમ દ્વારા એણે મનને શાન તો કરી જ છીકું હોય છે. તત્ત્વમનિ અને

છે, કાર્યકારણનો સબધ જાણે છે, પૃથક્કરણ અને યોગીકરણ કરે છે, બિંદુ અનુસંધાન અને વિવેકપૂર્વક વિભાજન કરે છે આ ધર્મ સવિતર્ક પદ્ધતિ એ આવી નતિ નતિ પદ્ધતિનો ઉપયોગ કરે છે. હું આ નવી, હું તે નથી, હું શરીર નથી, મન નથી હું અમિય ૧૦૬ અવસ્થા છું કિનોડહમ્, શિવોડહમ્ તદ્દ મહાકાશમ્— હું બ્રહ્મ છું, હું અહમ્ નહીં, મોડહમ્ છું જેવા વિચાર એ કરે છે એવો એ થાય છે એ સતત ચિત્તવે છે કે હું બ્રહ્મ છું, એટલે ક્રોટક્ષમરન્યાયે એ મલ્લરૂપ બની જાય છે જ્યારે રાજયોગી સર્વ વૃત્તિઓને સવિસ્તૃપસમાધિ નામક વૃત્તિમા પરિવર્તિત કરી દે છે એને એનો પણ ત્યાગ કરીને નિર્વિકલ્પમા પ્રવેશીને એ જાણે છે કે હું બ્રહ્મ છું.

૮ જાતીને ત્વરિત મુક્તિ [પ્રલય, અત્યંત પ્રલય] મળી જાય છે, જ્યારે યોગી પ્રેક્ષાથી ખીજા સ્વક્રમા એમ ક્રમેક્રમે વૈજ્ઞાનિક રીતે વિવિધ દક્ષાઓના ધર્મને પસાર થાય છે એ વિવિધ બુદ્ધિઓ પસાર કરતો જ રહે છે ઉપરે એ બેય જણા શુદ્ધ બ્રહ્મની અતિમ બુદ્ધિઓ ગમે છે.

## ૧૧ અજ્ઞાનના અવશેષ

જીવંત અવસ્થા હોય ત્યારે મુક્તિ પછી પણ એના થોડા અવશેષ ટકી રહે છે જરા મુક્તાત્માના શરીરનો દેખાવ અને તેના દુનિયાને ઉત્તરામથા લાગતા કર્મો એ જ્ઞાનના ઉદય પછી પણ થોડીવાર ટકી રહેતા અજ્ઞાનના અશ્વને કારણે જ છે એમ ગણી શકાય સર્વ કર્મકળના પ્રલાવોનો અંત આવે ત્યારે એ કર્મ અને શરીરનો બાહ્ય લગણાત્મક દેખાવ પણ યોગસરી જાય

છે ને મુક્તાત્મા સદાસર્વદા માટે વિશુદ્ધ સચ્ચિદાનંદના અસીમ સાગરમાં હમેશને માટે મળી જાય છે. આગળની ભૂમિકાને જીવન્-મુક્તિ અથવા સદેહમુક્તિ કહેવાય છે, જ્યારે પાછળની ભૂમિકાને વિદેહમુક્તિ અર્થાત્ શરીરના નાશ પછીની મુક્તિ કહે છે. આ બંને પ્રકારની મુક્તિ વચ્ચેનો તફાવત વાસ્તવિક નહીં પણ માત્ર નામનો જ છે, કારણ કે સર્વ તદ્દાવતોને પાર રહેલી આ આત્માની પરબ્રહ્મ સાથેની એકતા આ બંને ભૂમિકાવાળામાં જોવા મળે છે. શરીર અને તેની ક્રિયાઓને ટકાવી રાખનારાં કર્મકળ પણુ આવા મુક્તાત્માની દૃષ્ટિએ બ્રહ્મ કરતાં અલગ હોતાં નથી. એટલું જ નહીં, બધનગ્રસ્ત જીવો માટે આવા પૂણુ આત્માઓનાં કર્મો ઉપકારક છે માટે એ થોડો સમય ચાલુ રહે છે એવી એક શક્યતા સ્વયંવામાં આવે છે. એટલે જ તો વિદ્યારણ્યસ્વામી એમના જીવન્-મુક્તિવિવેકમાં આવી બે પ્રકારની મુક્તિનો તફાવત સ્વીકારતા નથી.

૧. દેહલાકનો મત એવો છે કે છુપાવણુ અને જાહેર કરણુ એવી બે વસ્તુની શક્તિઓવાળું મળભૂત અજ્ઞાન, જ્ઞાનના ઉદય પછી પણ અગાઉનાં કર્મકળોને લીધે, દેહલેક અંશે ટકી રહે છે. મૂળ અજ્ઞાનની આ શક્તિને લીધે સદેહમુક્તિની શક્યતા સમજી શકાય છે. [સિદ્ધાંતવેશ]

૨. બીજાઓનો મત એવો છે કે અજ્ઞાનના નાશ પછી પણ અજ્ઞાનની રહી ગયેલી અસરો જીવન્-મુક્તિનું કારણ બને છે. સસણુ રાખવામાં આવ્યું હોય તે વાસણમાંથી સસણુ કાઢીને સાફ કરી દીધા પછી પણ તેમાંથી સસણુની ગંધ આવે છે. એ જ રીતે વસ્તુના નાશ પછી પણ તેની અસરો રહેવાની શક્યતા છે એમ સાબિત થાય છે. [સિદ્ધાંતવેશ]

૩. ત્રીજે એક મત એવો પણ છે કે જગા ગયેલી દિવેટની જેમ મૂળ અજ્ઞાન પણ મૃતાવસ્થામાં રહે છે, ને એ જીવ-મુક્તિનું કારણ બને છે.

૪. જોકે જીવ-મુક્તિ જેવી પૂર્ણ જૂમિકાને પણ અવગણનારા આવા અજ્ઞાનના અંશની પ્રકૃતિને સમગ્રવવાનો જોગો શ્રી સર્વગાત્ર મુનિ જેવા વેદાંતી રાખના જ નથી. એમનો મત એવો છે કે પરમ પ્રજ્ઞા જ્ઞાનનું એકત્વ દર્શાય એ ઘડીએ જ શરીરસહિત વિશ્વ અને તેની સર્વ ક્રિયાઓ, મુક્તાત્માની દૃષ્ટિએ, ઓસરી જ જાય છે. એમનું અસ્તિત્વ પછી રહેતું જ નથી. પછી એ જ્ઞાનીનું પોતાનું અસ્તિત્વ પણ એક અર્થમાં રહેતું નથી. એ પોતે જ પૂર્ણ અસ્તિત્વ અને આનંદ બની જાય છે. પછી ત્યાં માત્ર એક જ પૂર્ણતા રહે છે, જ્યાં બધું જ બ્રહ્મભવ બની જાય છે. [સિદ્ધાંતલેશ]

## ૧૨. પંચકોષ

- ૧ અન્નમય કોષ
- ૨ પ્રાણમય કોષ
- ૩ મનોમય કોષ
- ૪ વિજ્ઞાનમય કોષ
- ૫ આનંદમય કોષ

અન્નમય કોષ ભૌતિક [રૂપ] શરીરમાં છે, પ્રાણમય, મનોમય અને વિજ્ઞાનમય કોષો માનસિક [અથવા હૃદયભૌતિક —

Astral] સૂક્ષ્મ શરીરમાં છે અને આનંદમય કોષ કારણ-  
શરીરમાં છે. આ વિભાજન વેદાત પ્રમાણે છે.

શ્રીઅરવિદ ધોષ પ્રાણુમય કોષને ભૌતિક — સ્થૂળ શરીરમાં  
મૂકે છે. મનોમય કોષને સૂક્ષ્મ — માનસિક શરીરમાં અને વિજ્ઞાનમય  
તેમ જ આનંદમય કોષને કારણશરીરમાં મૂકે છે. જોકે વેદાતના  
મત મુજબ સ્થૂળ, સૂક્ષ્મ અને કારણ એમ ત્રણ શરીર અને પાંચ  
કોષ છે. આ વિભાજન વધારે પ્રચલિત પણ છે.

થિયોસોફીવાળા માનસિક અને ઉદ્ભૌતિક એવા બે ભેદ  
પાડે છે. એ દૃષ્ટાંતી જૂમિકા પ્રમાણે ચાર કે પાંચ પ્રકારનાં શરીર  
ગણાવે છે. આ ભૌતિક શરીરમાં એક સૂક્ષ્મ [ઈધર] શરીર હોય  
છે, જે મૃત્યુ વખતે તેનાથી છુટી પડીને ઉચ્ચતરોમાં થતા  
આત્માના ઉત્થાનના ગાળા દરમ્યાન નાશ પામે છે. ગ્વામી  
વિવેકાનંદ માન બે જ પ્રકારના શરીર ગણાવતા : સ્થૂળ અને  
સૂક્ષ્મ. પશ્ચિમના લોકોને ઉપદેશ આપતી વખતે ગૂચવણ ટાળવા  
અને મરણતા કરવા એ કારણશરીરને ગણતરીમાં લેતા નહોતા.

## કોષનાં કાર્યો

અસ્તિત્વ, જન્મ, વિકાસ, પરિવર્તન નાશ અને મૃત્યુ એવાં  
છ પ્રકારનાં પરિવર્તનોમાં યદ્યપિ અન્નમય કોષ પસાર થાય છે.  
આત્માને કર્મ કરવા માટે ઇન્દ્રિયો નહીં, પણ બાહ્ય કારણો —  
સાધનો પરા પાડવામાં આવે છે. પ્રાણુમય કોષમાં પ્રાણ હોય  
છે. એ પેલા કણો — સાધનોને કર્મમાં પ્રેરે છે. એમને લીધે  
જૂખ અને તરસ લાગે છે. જૂખ અને તરસના લાવ પ્રાણુમય કોષના  
છે એ જાણીને આત્મા માથે કાર્ક જ લાગતુંવળગતું નથી. મનોમય  
કોષમાં અંકુષ વસે છે. વિજ્ઞાનમય કોષ વિચારે છે. ચિંતવન કરે

છે, [ આમ કરવું કે તેમ, આ કરવું કે તે એવા ] લાલ-ગેરલાલ સરખાવે છે, તાર્કિક દલીલો કરે છે, સરખામણી કરે છે, તફાવત વિચારે છે, સરવાળા-માઢબાળી કરે છે, ધાગણા બાંધે છે, નિર્ણય કરે છે, નિશ્ચય કરે છે, સાર તારવે છે, યોગ્યાયોગ્યતા વિચરે છે એનો કિનાકતાપ ધણો વિશાળ હોય છે પ્રિય મોદ અને પ્રમોદ વારા આનંદમય ઢોપ સુખ અને આનંદ પ્રગટાવે છે આ નરુણ આનંદમય ઢોપના લક્ષણો છે મુખર્મની હાકુસ જેવી સુદર ફેરી જોતાની સાથે જ તમારા મનમા ઇચ્છા જાગે છે એવું નામ પ્રિય એ ફેરી ખરીદો તમે માસિક જનો છો એ છે મોદ ને ચિત્તને શાંતિ યાય ત્યાં લગા તમે ખાઓ છો એ છે પ્રમોદ આ ક્રિયા પ્રક્રિયાઓ અને તેમાથી મજલા આનંદમાથી પ્રગટેલી જે કોઈ અસરો ચિત્તમા રહી જાય તેવું નામ સસાર આવો આનંદ ફરીફરી મગે એવી બિડી ઝખનાવું નામ તૃષ્ણા ઇચ્છાવું એક સુક્ષ્મ સ્વરૂપ, જે ખરેખરી વચ્ચાને નક્કર જન્ન આપે તેવું નામ વાસના વાસના સુક્ષ્મ સ્વરૂપ હેય જ ઇચ્છા તેવું નક્કર રૂપ હેય છે એ મેરી વચ્ચ આ તફાવત છે

### સાખ્ય-નેદાતની ભૂમિકાઓની વૃત્તના

અ નમય ઢોપ પાય પ અકૃત તત્ત્વોનો જનોનો છે પ્રાપ્તમય ઢોપમા પાય કર્મેન્દ્રિયો અને પાય પ્રાણોનો સમાવેશ થાય છે મનોમય ઢોપમા મન અને પાય જ્ઞાનેન્દ્રિયા આવે વિજ્ઞાનમય ઢોપમા બુદ્ધિ અને પાય જ્ઞાનેન્દ્રિયોનો સમાવેશ થાય આનંદમય ઢોપ અવિદ્યા, અવ્યકત અથવા પ્રકૃતિનો જનોનો છે ચિત્ત મનની નીચે અને અહ કાર બુદ્ધિના હાથ નીચ રહે સાખ્યપદ્ધતિમા પ્રાણુ ગણુતા નથી એ એવું માને છે કે મન બુદ્ધિ અહ કાર અને ઇન્દ્રિયાની ક્રિયાશીલતાનું નામ જ પ્રાણુ

પાંચ યોગવૃત્તિઓ અને પાંચ કોષોની ઝેરરૂપતા

પ્રમાણ, વિષર્થય, વિકલ્પ, નિદ્રા, સ્મૃતિ.

[પાતંજલ યોગસૂત્ર ૧-૬]

પ્રમાણ અન્નમય કોષ સાથે, વિષર્થય પ્રાણમય કોષ સાથે, વિકલ્પ મનોમય કોષ સાથે, સ્મૃતિ વિજ્ઞાનમય કોષ સાથે અને નિદ્રા આનંદમય કોષ સાથે મળતા આવે છે.

પાંચ કોષ અને સાત ભૂમિકાઓ

પ્રત્યેક કોષ સ્પંદિત થતો હોય છે. એ સાથે એ અમુક ભૂમિકા, તેના પદાર્થો અને જીવોની સાથે તે સંપર્કમાં હોય છે. જે તે ભૂમિકાના પદાર્થો અને જીવો તેમની સાથે સંકળાયેલા કોષ ઉપર સ્નત હુમલા કરીને પોતાના સ્પંદન ધોધમાર વહાવ્યા કરે છે. અન્નમય કોષ ભૌતિક ભૂમિકા સાથે સંપર્કમાં હોય છે. પ્રાણમય કોષ જૂવલોક સાથે, મનોમય કોષ સ્વર્ગલોક સાથે, વિજ્ઞાનમય કોષ મહાલોક અને જ્ઞાનલોક સાથે અને આનંદમય કોષ તપોલોક અને ચત્યલોક સાથે સંપર્કમાં હોય છે.

પાંચ કોષ અને પાંચ પુરુષો

અન્નમય કોષમાં સ્થૂલ ચેતનાવાળો અન્નમય પુરુષ, પ્રાણમય કોષના પ્રાણિક ચેતનાવાળો પ્રાણમય પુરુષ, મનોમય કોષમાં માનસિક ચેતનાવાળો મનોમય પુરુષ, વિજ્ઞાનમય કોષમાં ઉન્માનસિક

ચેતનાવાળો વિજ્ઞાનમય પુરુષ અને આનંદમય કોષર્મા બ્રહ્માનંદમયી ચેતનાવાળો આનંદમય પુરુષ — આવી સંકલના હોય છે.

### આત્મા પંચકોષથી પર

આત્મા પંચકોષથી પર છે.

આત્મા પંચકોષવિવક્ષણ-પાંચ કોષોથી જુદો છે.

આત્મા શરીરત્રયવિલક્ષણ—ત્રણે પ્રકારના શરીરોથી જુદો છે.

આત્મા અવસ્થાત્રયસાક્ષી—ત્રણે અવસ્થાઓનો સાક્ષી છે

### ૧૩. સંસ્કારોનું બળ

[ સદાશિવ બ્રાહ્મણનું ઉદાહરણ ]

ત્રિમિનાપત્ની પ્રદેશના કુરુ નામના શહેરમાં સદાશિવ બ્રાહ્મણ નામનો એક પૂજ્ય રાજયોગી રહેતો હતો. એ વારાણસીના ત્રેલોક સ્વામી જોડેલો પ્રખ્યાત હતો. એ ૭૭ મહિના સુધી સમાધિમાં બેસી રહેતો. એ મોટો તિતિયુ અને વૈરાગી હતો. એ માત્ર કૌપીન જ પહેરતો અને ખલી જમીન ઉપર સૂઈ રહેતો. દક્ષિણની ગંગા ગળ્યાતી ૬ વેરીમાં એક વાર જાનંતર પૂર આવ્યું. એમાં સમાધિમાં બેઠેલો આ સદાશિવ તટ્કાર્થને ખીજ જ જગાએ ખેંચાઈ ગયો. એક વખત એ જમીન ઉપર સૂતો હતો. બે ઈંટોનું ‘ઓશીકું’ બનાવ્યું હતું. આસપાસમાં માથો મરાવતા હોકરાઓએ એની મસ્કરી કરી : “જુઓ આ મોટા મહાત્માને ! પહેરવાની લંગોટી માત્ર છે ને તોય પાત્રી ઝોળીકા જેવી સગવડ ભેઈએ છે.” “ઓશીકા વગર મારાથી નહીં જીવાય કે ?” પેલા થોડા સખ્દોએ



એના મનમાં વિચાર ઊભો કર્યો. એને થોડી અસર થઈ. એણે તરત જ ઈંટો ફેંકી દીધી. આના ઉપરથી સમજાય છે કે જીવનમાં સુધી સમાધિમાં રહેનારા યોગીઓના મન ઉપર પણ પ્રશંસા અથવા નિંદાની અસર થાય છે ખરી. આવું હોય છે સંસ્કારોનું ખળ. અનંતકાળથી નિંદા અને પ્રશંસાએ મન ઉપર પોતાનો પ્રભાવ, આનંદ કે વિષાદરૂપે, પાડ્યા જ કર્યો છે. સ્વયં યાગવલ્કલે પણ એકવાર એક માણસને મૃત્યુનો શાપ આપ્યો હતો. જનકના દરબારમાં બેસી પ્રસંગ ઉપરથી જાણવા મળે છે કે આટલા મોટા બ્રહ્મજ્ઞાની હોવા છતાં યાગવલ્કલના મનમાં પૈસા અને ગાયોની સુપુત્ર ઇચ્છા અને થોડીક ક્રોધની માત્રા હતી ખરી. સામાન્ય રીતે એમ મનાય છે કે જ્ઞાનીઓમાં પણ ક્રોધ, રાગ, દ્વેષ વગેરેના થોડા અંશ હોય છે ખરા, પણ એ તો નામ પૂરતા—આભાસમાત્ર જ હોય છે, વાસ્તવિક નહીં. સંસારી જીવ અને જ્ઞાનીની વચ્ચેનો તફાવત એટલો જ છે કે જ્ઞાનનો ગુસ્સો નાના બાળકની જેમ હાથુવારમાં ઝોગળી ખાય છે, જ્યારે પેલાનો સતત ચાલ્યા કરે છે. જ્ઞાની થોડી જ વારમાં એ બૂલી જશે. પણ સંસારી જીવ લાંબા સમય સુધી પોતાના મનમાં એ યાદ રાખશે. ક્રોધ દ્વારા જ્ઞાનીના અંતરમાં પ્રગટતી અસરને લાકડીના રૂપરે પાણીમાં થતી લીટી સાથે સરખાવી શકાય. એ લાંબી ટકતી નથી. આવી લહેરો તરત જ નાશ પામે છે.

આપણા દૈનિક જીવનમાં ઊભી થતી ધણીખરી તકલીફોનું મુખ્ય કારણ એ હોય છે કે આપણે પોતાના મન ઉપર યોગ્ય નિયંત્રણ રાખી શકતા નથી. કેઈ માણસ આપણું ખરાબ કરે તો આપણે તરત જ તેનું ખરાબ કરવાની, બદલો લેવાની ને ઈંટનો જવામ પથ્થરથી આપવાની ભાવના સેવીએ છીએ. ક્રોધનો જવાબ ક્રોધથી જ આપવાનો પ્રત્યાઘાત આપણામાં જન્મે છે. આપણા

પ્રત્યે આચરવામાં આવેલી પ્રત્યેક જૂગારનો આપણી અંદરથી જનગતો પ્રત્યાધાન દર્શાવે છે કે ચિનને શાંત રાખવાની શક્તિ આપણામાં નથી. મામા પદાર્થ ઉપર એ ધોધની જેમ ધસી જાય છે ને આમ આપણે અશક્ત બની રહીએ છીએ. જૂગારનો લાવ અને તિરસ્કારના રૂપે પ્રગટતો પ્રત્યેક પ્રત્યાધાન આપણા મનને હાનિકારક હોય છે. એના ઉપર જે નિયંત્રણ મૂકવામાં આવે તો એ આપણા લાલમાં કામ કરે છે. આનો લાલ તત્કાળ પૂરતો જ નહીં, હરહંમેશ માટેનો ને અગ્રીમ હોય છે. ક્રોધ અને ધિક્કારના પ્રતિભાવને જેટલી વખત દખાવીએ એટલી વાર એટલી બધી વિપુલ શક્તિ આપણા લાલમાં જમા થાય છે કે એનું પરિવર્તન થઈને એ વધારે ઉચ્ચતર શક્તિનું સ્વરૂપ ધારણ કરે છે. યોગ્ય રીતે કાજૂમા લેવાયેલો ક્રોધ આપ્તા વિશ્વને હલાવી નાખનારી પ્રચંડ શક્તિના રૂપમાં પરિવર્તિત થઈ જાય છે.

સંસ્કારોની સમગ્ર છાપ આપણા મનમાં હંમેશા રહેલી જ હોય છે. આવી અસરો દોડા સગવડ પૂરતી સુપ્રખ લાગતી હોવા છતાં એ સર્વદા મનમાં રહે છે જ અને જ્યારે પણ ચોખ્ખા પ્રેરક બળ મળે છે ત્યારે એ બહાર પ્રગટે જ છે. ચિત્તના સ્પંદન અને બહારથી આસરેલા લાગે ને ન દેખાય, પણ અંદરના લાગમાં એ આપિરક-અણુપ દનોની જેમ સતત ક્રિયાશીલ જ હોય છે; ને યોગ્ય પ્રકારનો લાવ મળતાં એ પાછા ફરીથી જગી બેઠે છે.

મોઠક એક શબ્દ ઉચ્ચારે કે એના અર્થનો વિચાર કર્યા વિના જ આપણે તરત જ નિર્જીવ બાધી બેસીએ છીએ. એ ચિત્તની નિર્જીવતાની નિશાની છે. માણસ જેટલો વધારે નવજો એટલી જ વધારે એની નિર્જીવ નિયંત્રણ રાખવાની શક્તિ તમારી સંયમ-શક્તિ ઉપરથી જ તમારે હંમેશા તમારું માપ કાઢવું જોઈએ.

કોઈ સમાચાર સાંભળ્યા પછી દુઃખ થાય અથવા ક્રોધની લાગણી જિભી થાય તો તરત જ તર્ક કરીને નિરીક્ષણ કરો કે એણે તમારા મનમાં કેવી કેવી વૃત્તિઓ જન્માવી છે. સંયમ કાંઈ એક દિવસમાં નથી આવી જતો, પણ રોજરોજના સતત અભ્યાસથી એ કેળવી શકાય છે. ધારો કે તમે બજારમાં જઈ રહ્યા હો ત્યાં જ માથુસ આવીને તમારી કોઈ વસ્તુ પડાવી જાય છે. એ સાથે જ તમારા મનમાં ક્રોધ નામની એક વૃત્તિલહર ઊભી થાય છે, પણ એ વૃત્તિને સરખવા દેશો જ નહીં અને એને રોકી શકશો, તો તમારામાં પ્રબળ ઇચ્છાશક્તિ અને વૈરાગ્યભાવ જન્મશે.

### પ્રતિપક્ષ ભાવના

દુષ્ટ વૃત્તિઓ આપણી પ્રકૃતિની અંદર જોડેજોડે જામેલી હોય છે. એમનો નાશ કરવા માટે પ્રચંડ પુરુષાર્થની જરૂર પડે છે. એમનો નાશ કરવાનો એક જ રસ્તો છે : એમના કરતાં ઉચ્ચતર વૃત્તિભાવ કેળવવા, એમની વિરોધી વૃત્તિઓ સરખાવવી. જેનાથી છટકું હોય એવા ખોટા વિચાર કે કાર્યની ટેવની જગાએ તેનાથી મિલકુલ વિરોધી સારી ટેવ પાડવાથી જ સરળતાથી તેનો નાશ થઈ શકે છે. ખોટી ટેવ અને વૃત્તિઓનો જડમૂળમાંથી નાશ કરવા માટે રાક્ષસી ઇચ્છાશક્તિ જોઈએ, પણ એના બદલે, એનો જગાએ વધારે સારી વૃત્તિ કેળવીને એને દૂર કરવાનું કાર્ય ઘણું વધારે સરળ અને પ્રાકૃતિક યોજના પ્રમાણેનું સાગે છે. સારી વૃત્તિ ખરાબ વૃત્તિને ક્રમેક્રમે બદલાર કાઢી નાખે છે તે એક અંતિમ સઘર્ષ પછી એ જીવનભર પાછી નહીં પ્રગટે. અણુગમતી ટેવો અને દુર્ગુણોનો નાશ કરવા માટેનો આ સદ્વૃત્તિ સરળ રહેતો છે. દુષ્ટ વિચારો અને ખૂરાં કાર્યોને ઉચ્ચ વિચારો અને સદ્ગુણી કાર્યો દ્વારા પ્રત્યાઘાત પાડીને દૂર કરી શકાય.

પ્રેમ સદજ અને સનાતન છે, ધૃત્યા અપ્રાકૃતિક અને ક્ષણિક વિકાર છે ત્રિમત સદજ અને સનાતન છે બીક અસદજ અને ક્ષણિક વિકાર છે દયા સદજ અને મનાતન સદશુષ્ણ છે, ધૃત્યા અપ્રાકૃતિક વિકાર છે પ્રેમભાવના દ્વારા ઈશ્વારત્તિ ઉપર નિયંત્રણ આપ્યું નેઈએ હ મેશાં માણ્યમના સદશુષ્ણ અને જીજ્ઞાસા બાનુઓ તરફ જ નુઓ વારવારના પ્રયત્નો દ્વારા મનને આ દિશામાં દોરતા રહો બને તમે પચાસ વખત નિષ્ફળ માઓ, પણ એકાવનમી વાર તો સફળ થયો જ, તે નિશ્ચિત વાત છે માણ્યસની ખામીઓ અને નબળી બાનુઓ ગોધી ઠાઠવી, ધિક્કાર જગાડવો, ટીક કરવી, લાજન આપવું, હલકા પાડવા, લડવું, ઝઘડવું — આ બધી રાજસિક પ્રકૃતિના મનવાળાની સદજ રત્તિ હોય છે સાત્ત્વિક પ્રકૃતિ હ મેશાં માણ્યસની જીજ્ઞાસા બાનુ જ નેરો, દોષની અવગણના કરશે, દુષ્ટોની અને શકાથીયે જીવોની મજકરી સહી લેશે સહુને હ મેશાં ક્ષમા આપ્યા કરશે ને અજ્ઞાનતા જીડા ખાડામાં પડેલા દુન્યવી જીવોની દયા ખાઈને સહાનુમતિ પણ રાખશે

સ્ત્રી જ્યારે પોતાના પતિ સાથે ઝઘડતી હોય ત્યારે બાળક તેના ખોળામાં પડતા જ એ ઝઘડવાનું જૂલોને બાળકને વહાલ કરે છે એ હસી પડે છે એના બાળકની હાજરી એના મનમાં ધિક્કારને બદલે એની વિરોધી પ્રેમની ભાવના જગાડે છે બરાબર આ જ રીતે તમામ દુર્જતિઓ અને વાસનાઓના વિરોધી ભાવ અને સદશુષ્ણ કેળવીને નાશ રત્તિઓનો સંપૂર્ણ નાશ શક્ય બને છે ચોગ્ય સંજાળ અને પુરુષાર્થ દ્વારા જેમ માણી બગીચામાં વિવિધ પ્રકારના ફૂલ ઉગાડે છે એ જ રીતે આપણે પણ આપણા અસ્પૃશ્યત્મિક વિકાસમાં અનિવાર્ય એવા સદશુષ્ણ આપણા હૃદયમાં જરૂર ઉગાડી શકીએ આ શુભોનો કેટલો વિકાસ થયો છે એ દર નજીકે જ મહિને આપણે જોઈએ પડે જૂના દુર્જનો એમના વિનાશ સામે

શક્ય એટલે સામનો કરશે, એ ટકી રહેવા મથશે, ફરી ફરી જિગવા પ્રયત્ન કરશે, ફરીથી પ્રવેશવા માટે મથશે. આપણે સતત જનમત રહેવું જોઈએ. તો હાંમે ગાળે આપણને સંપૂર્ણ આત્મસ્વામિત્વ પ્રાપ્ત થાય. વિચાર, ઇન્દ્રિયસંયમ, વિચારશૂન્યતા, શિવોડહ લાવના વર્ગે દ્વારા ઇચ્છાઓનો સામનો કરો કોઈ [ખોટી મહત્વાકાંક્ષી] યોજના ન ધડશે, ખોટી કલ્પનાઓ ના કરશે, હવાઈ કિલ્લા બાંધશે નહીં, ઇચ્છાઓને સંતોષવાનો પ્રયાસ ન કરશે. લાગણીઓનો નાશ કરો એટલે ઇચ્છાઓ પોતાની મેળે જ નિર્જળ થઈને નાશ પામશે. ક્ષમા, વિશ્વવ્યાપક પ્રેમ અને એકતાની લાવના દ્વારા ક્રોધ ઉપર કાબૂ મેળવો. એમ વિચારો કે સર્વત્ર મારા વિના ખીજું છે જ કોણ કે ગુસ્સો કરું ? એ તો બધું અજ્ઞાન છે. હું એકમેવાદિતીયમ છું. મારા વિના ખીજું કોઈ નથી. હું જ સર્વ કોઈ છું. આવા વિચારો સતત ચિંતવ્યા કરો.

ઉદારતા અને તત્કાળ દાન દ્વારા લેલનો નાશ કરો. અહં જ્ઞાતિસ્મિની લાવના દ્વારા અહંકારને ઓગાળી લો. જ્ઞાતિ વિના કયાંય ખીજું કંઈ જ નથી. અન્ય સર્વને અપવાદયુક્તિ દ્વારા નકારો. સ્વાભિમાનને વિનમ્રતા દ્વારા ગાળો. નિષ્કામ કર્મ દ્વારા અભિમાનને ગાળી નાખો. શિવોદ્ધમની લાવના, ઐક્યલાવ અને હિંમત કેળવીને ડરનો નાશ કરો. તપ દ્વારા વિલાસ-મોહનો વિનાશ કરો. મૈત્રી, કરુણા અને આર્જવ દ્વારા લાગણીઓ અને લાવનાઓને નિર્મૂળ કરો. અડગ ધૈર્ય અને તિતિક્ષા દ્વારા ઇચ્છાઓનો નાશ કરીને પ્રવળ ઇચ્છાશક્તિ કેળવો. મુદિતા દ્વારા ઇચ્છાઓને બહાર કાઢો. સાત્ત્વિક સંતોષ, વિચાર, સત્સંગ, પ્રચંડ ધૈર્ય, સંન્યાસ અને સમાધિ દ્વારા શાંતિ મેળવો.

જપ

૬૨ આપણે જપનો અર્થ વધારે સારી રીતે સમજી શકીશું. આધ્યાત્મિક સંગ્રામેને વેગ આપનારું એના કરતા શક્તિશાળી બીજું કોઈ બાબ નથી. પવિત્ર સજ્જનોનો એક ધડીનો સંગ પણ આ સંમારણાગરને તગવા માટે એક નોકાનું કામ આપી જાય છે. એવી છે સત્સંગની શક્તિ. આ જ રીતે ઝૂં નો જપ અને તેના અર્થનું ચિંતવન મનને સત્સંગમાં રાખવાનું કાર્ય કરે છે. મ. ૧, નિદિધ્યાસન, ચિંતન અને ધ્યાન દ્વારા હૃદયવપામેતી આધ્યાત્મિક લહેરીઓ જના કુસંસ્કારોનો સામનો કરીને તેમને કચરી નાખે છે. કોઈ પણ મનના જપ દ્વારા હૃદયવપામેતી આધ્યાત્મિક સ્વરકાર તમારા ધ્યેયે પહોંચવા માટે અમૂલ્ય મૂકીશ્વર બની જાય છે. માટે હમેશા તમારા ગુરુમનના જપ કરતા રહો. નિરર્થક ને નકારાત્મક વાતોમાં તમારો સમય બરમાદ કરશો નહીં. લાખો વખત તમારા ગુરુમનનું ષ્ટણ કરો.

## ૧૪. શક્તિઓની દૃષ્ટિથી સગુણ-નિર્ગુણ ઉપાસકો વચ્ચેનો તફાવત

તો પછી આવો પ્રશ્ન યદ્યપિ શકે કે સગુણ મઘના ઉપાસક અને પૂર્ણ મુક્તાત્મા વચ્ચે તફાવત શો? કારણ કે, આવા ઉપાસકો પણ પરિવર્તન પામીને પ્રધિરત્વ પ્રાપ્તિ જાય છે એમ કહેવામાં આવ્યું છે. ભક્તિનું પરિણામ પણ જ્ઞે જ્ઞાનના જેવું જ આવવાનું હોય તો જ્ઞાન મેળવવાની માયાકૂટ નિરર્થક જ કહેવાય ને? નીચેના તફાવતો દ્વારા આ પ્રશ્નનો ઉકેલ આવે છે:

૧. ઉપાસકો સર્વવ્યાપક વિશુદ્ધ અક્ષથી અખણ હોય છે. એ લોકો અજ્ઞાન અને અહં જેવી અસરોથી મુક્ત નથી હોતા.

૨. જ્ઞાનાનંદને છુપાવી રાખનારી અજ્ઞાનની શક્તિ એમનામાં નાશ પામતી ન હોવાથી એ લોકો અસીમ—અનંત આનંદનો અનુભવ નથી કરી શકતા.

૩. બ્રહ્મસૂત્રોમાં સિદ્ધ કરવામાં આવ્યું છે કે વિશ્વાન દેના ઉપભોગની દૃષ્ટિએ તેઓની તુલના ઈશ્વર સાથે થઈ શકે છે, પણ ઈશ્વરની વ્યાપ્ત સત્તાવાળું બ્રહ્માંડ તેઓ સર્જ કે ટકાવી શકતા નથી કે નથી નાશ કરી શકતા. પણ મુક્તાત્માઓ તો ઈશ્વર સાથે એકરૂપ થઈ રહ્યા હોવાને કારણે આનંદની અને દિવ્યતાની એમ બેય પ્રકારની શક્તિઓ ધરાવે છે. એટલું જ નહીં, પોતાની મૂળભૂત અનિવાર્ય પ્રકૃતિ વિષે એ પૂરેપૂરા સજ્ઞાત હોય છે, જે કે એ દુન્યવી આનંદમાં રાચતા નથી, કારણ કે અનંત આત્માનંદનો પ્રકાશ તેમની અંદર સર્વદા ઝગદગતો હોય છે

## ૧૫. જીવન્-મુક્તોની પ્રકૃતિ

વેદાંતના વ્યાવહારિક રસ્તા દ્વારા પરમ ધૈર્યપૂર્વક જીવનની આ આદર્શ ભૂમિકા પ્રાપ્ત કરનારા એક મનુષ્યની કલ્પના કરીએ શુદ્ધિ-વાદને કારણે અને આપણા ઉપર લદાઈ ગયેલી આપણી સીમાઓને કારણે આપણે આવા જીવન્-મુક્તની નિર્ગુણ સ્થિતિને પારખવાની ગિચ્છિતા જ નથી. પણ પાખો ફફડાવતું નાનું પખીખાળ ભલે જિંઘેરા આભમાં ઊડી ન શકે, એના માતૃપિતા આનંદપૂર્વક આભની જે જગ્યાએ આનંદપૂર્વક બેઠે છે એની આછી કલ્પના તો કરી જ શકે. એ જ રીતે ભલે આપણને પ્રત્યક્ષ અનુભવ ન હોય, આપણી બે પાખો—શસ્ત્રો અને શુરુવચનો—ને આધારે આપણે એમની સ્થિતિ

વિશેનો બંને આહો પશુ ખ્યાલ તો ખાંધીએ ન.

એમની રિયતિના માત્ર જે ન વિકલ્પ હોય છે: કાં તો એ પોતાના સમગ્ર અસ્તિત્વનું વિશેષન કરીને બ્રહ્મ સાથે સંપૂર્ણ એકાકાર બની જાય છે અથવા સગુણ બ્રહ્મ સાથે એકાકાર થઈ જઈને સર્વગતા અને સર્વશક્તિમતા મેળવીને ઈશ્વર સાથે એકરૂપ બની રહે છે. જોકે એટલું યાદ રાખવાનું છે કે ખીજા વિકલ્પમાં દર્શાવ્યા મુજબ સર્વ દિવ્ય શક્તિઓથી ભરેલો હોવા છતાં પણ આ મુક્તાત્મા નિર્ગુણ બ્રહ્મ સાથેના પોતાની એકતાથી અજાણ નથી હોતો.

બ્રહ્મસૂત્રના ચોથા અધ્યાયમાં પશુ મુક્તાત્માની પ્રકૃતિ વિશે અભ્યાસ કરાયો છે. જેમિનિ એવો મત ધરાવે છે કે આત્મા બ્રહ્મ સાથે એકરૂપ થાય છે, એથી પાપ, પૃષ્ઠાવસ્થા, મૃત્યુ, વિપાદ, ગૂંબ, તરસ વગેરેમાંથી મુક્તિ, સત્કામ [જે કાંઈ ઇચ્છા કરે તે સફળ થાય], સત્સકલ્પ વગેરે દિવ્ય લક્ષણો પ્રાપ્ત કરે છે. આના વિરુદ્ધ અંકુરોચિ જણાવે છે કે જોની પ્રકૃતિ જ સમ્યક્દર્શનરૂપ છે એવો આત્મા સર્વદ્વંતોથી પર એવી વિશુદ્ધ પ્રજ્ઞા સાથે સંપૂર્ણતયા એકરૂપ બની જાય છે. આગળના બે મતોનો સમન્વય કરવાથી અંતિમ અને સાચો મત મળી શકશે. મુક્તાત્મા પોતાની મૂળ પ્રકૃતિ પ્રતિ સંભાન હોવાથી એ નિર્ગુણ બ્રહ્મ સાથે એકાકાર હોય છે એ સાથે સમગ્ર બ્રહ્મ સાથે એકરૂપ હોવાથી દિવ્ય શક્તિઓ પણ ધરાવે છે. આ રીતે વિચારનાં આગળના બંને મત સાચા લાગે છે. જે મતોના આ સમન્વય ઉપર શ્વયં બાદરાયણે પોતાની સંમતિની મહોર મારી છે. શંકરાચાર્ય પણ સૂત્રકાર સાથે સહમત થાય છે, કારણ કે બાદરાયણના સિદ્ધાંત સામે એમણે એક પણ વિરોધી દલીલ કરી નથી. લામતી અને અન્ય ટીકાઓ પણ વિરોધના આહાવા અનુસાર વિના સાંકરમાધ્યની સમજણને રપટ કરી આપે છે.



જીવ અને બ્રહ્મની એકતા જાણનાર માટે જન્માન્તર કે મુક્તિ સુધ્ધા કાર્મ જ અસ્તિત્વ નથી ધરાવતું, કારણ કે એ મુક્ત જ છે. એના શરીરતું અને વિશ્વતું ચાલુ રહેતું અસ્તિત્વ એને માયા જેવું જ લાગે છે. અવગત એ માયાનો ભ્રમણાજનક દેખાવ એ દૂર નથી કરી શકતો એ ખરું, પણ એ સાથે માયા હવે તેને છેતરી શકતી પણ નથી. શરીરના નાશ પછી એને ભટકવાતું રહેતું નથી આદિ, મધ્ય ને અતે સનાતન કાળથી એ જ પ્રમુખવસ્તુ હોતો એવા જ મૂળ, સનાતન, વિશુદ્ધ, મુક્ત બ્રહ્મવસ્તુમા વિચરે છે

## ૧૬. ત્યાગ-સંન્યસ

ત્યાગ-સંન્યસની યોગ્યતા માટે માણસે પહેલાં તો મનની મૂર્ખા વિશુદ્ધતા, શુદ્ધિના ગિરતા, પુરુષ અને પ્રકૃતિ વિષેના તદ્વાવતની વિવેકબુદ્ધિ, સર્વ પ્રકારના દુન્યવી વૈભવો પ્રત્યે તિરસ્કાર, ૭ પ્રકારની નૈતિક સમૃદ્ધિઓ અને મુક્તિ માટેની ત્રીન આકાંક્ષા ઠેજવી લીધા હોવા જોઈએ મનુષ્ય ત્યા સુધી આ સદ્ગુણો ન ઠેજવે ત્યા સુધી આ જીવનની ફરજો અને આ દુનિયાના કર્મોનો ત્યાગ કરવાથી યોગ્ય અમર પ્રગટતી નથી જો કે આમા એક અપવાદ છે માણસે પંચોતેર વર્ષ પૂરા કર્યા હોય તો આ ગુણો એણે વિકસાવ્યા ન હોય તોયણ એને સંસારત્યાગ કરવાની છૂટ છે, કારણ કે ત્યા એની ગદાવસ્થા પૂરતી ખાતરી આપે છે કે એ હવે હિન્દ્ર્યભોગોનો શિકાર નહીં જ થાય. આ અવસ્થામા એ પોતાના અતિમ દિવસો શાંતિથી ધ્યાનમા ગાળીને હૃદયતર નૈતિક વિકાસલક્ષ્ય નવું જીવન મેળવી શકે છે આ સિવ યના માણસોને માટે વૈદિક ધર્મ વિશ્વસેવા દ્વારા આત્મિક ત્યાગનો રસ્તો ખતાવે

છે. જીવનના સર્વ કાર્યો અને ધર્મિવ્યવહારોના ત્યાગવાળા પહેલા પ્રકારના બે ભાગ પાડવામાં આવ્યા છે. (૧) વિદ્રેવ સંન્યાસ—અહીંને જીવ્યવાની ઇચ્છા સાથે કરવામાં આવેલો ત્યાગ. (૨) વિદ્વત્-સંન્યાસ—અહીંના જ્ઞાતા માટે ત્યાગ. બીજા પ્રકારનું સંન્યાસ સદૃશ માટે ખુલ્લું છે. એક માણસને અહીં સાથેની પોતાની એકરૂપતાનો સાક્ષાત્કાર થઈ ગયો હોય ત્યારે વૈદિક જ્ઞાનની ગોધ માટે નહીં પણ આત્માની મૂળ પ્રકૃતિ સાથે એકરૂપતા અનુભવવા માટે એને ત્યાગ કરવાનો અધિકાર મળે છે.

૧. કેટલાક એવા મતના છે કે જ્ઞાનના ઉદયને અવરોધનારા પાપ બે પ્રકારનાં છે (૧) સત્કર્મો દ્વારા જેમનો નાશ થઈ શકે તેવા, (૨) એમનો ત્યાગ કરવાથી ટાળી શકાય તેવા. મનની વિશુદ્ધિ પ્રાપ્ત કરવા માટે બંનેનો ત્યાગ જરૂરી છે જોકે પાપોના ત્યાગ પછી મળતી મનશુદ્ધિમાં થોડો ફેર હશે, કારણ કે નીતિ-શાસ્ત્રે વખોડેલા અપ્રમાણિકતા, ધર્મિવ્યવહારોના પ્રચંડ મોહ અને બીજા દુર્ગુણો, જીવનની ફરજો, પ્રામાણિકતા અને સહજતાથી બચવાને લીધે, એમની મૂળ દુષ્ટતાઓ અસરો ગુમાવીને, વિકાસ પામતા અદ્ભૂત ઉપરતું તેમનું પ્રભુત્વ ગુમાવી દે છે.

પ્રજ્ઞાતિ, આપણી આત્મિક મુક્તિનું જ્ઞાન, આત્મબલિદાન અને એવા જ બીજા દૈન્યતર સદ્ગુણો ત્યાગના પરિણામે પ્રગટે છે. આમ, કર્મ અને અકર્મ બેય મનની વિશુદ્ધિ જેવા એક જ દાર વડે સર્વની સેવા માટે યોગ્ય બની રહે છે.

આ મત ધરાવનારા ત્યાગને અનિવાર્ય માને છે અને એ કારણે તે કહે છે કે સતત કર્મોની વચ્ચે રહેતા હોવા છતાં જે મુક્તાત્મા કહેવાતા એવા જનકે કયાંક તો જગતત્યાગ કરવો જોઈતો હતો (સિદ્ધાંતનેશ)

૨. ખીજાએ એવો મત ધરાવે છે કે ત્યાગદ્વારા જ્ઞાનના ઉદય માટે જરૂરી એવી મનઃશુદ્ધિ મળે છે માટે એ અગત્યનો નથી, પણ વેદોમાં વર્ણવાયેલા ધ્યેયના એક લક્ષણ ઉપરત સંપૂર્ણ શાંતિની ભૂમિકા મેળવવા સાધકને માટે આ એક અતિઅગત્યનું લક્ષણ છે.

૩. ત્રીજો મત એવો છે કે ત્યાગને પરિણામે મનની શુદ્ધિ કે શાંતિના સ્વરૂપે—મીમાંસકો જેને અપૂર્વ કહે છે એવો કોઈ ગુપ્ત ગુણ પ્રગટતો નથી. પૂર્ણ જ્ઞાન માત્ર સતત સત્સંગ, શ્રવણ, ચિંતન અને ધ્યાનમાંથી જ પ્રગટે છે, ને એ માત્ર જીવનના એકમાત્ર આશ્રમમાંથી જ મળી શકે.

## ૧૭. નિદ્રા દરમ્યાન જીવ

જીવાત્મા અથવા ફેટરથ ધ્યેયનું પ્રતિબિંબ એ બન્ને અલિ-નરૂપે પરસ્પર સંકળાયેલાં હોય છે. મનમાં વૃત્તિઓ પ્રગટેલી હોય તેને જીવાત્મા નામ અપાય છે. વૃત્તિઓ ક્રિયાશીલ ન બને ત્યાં લગી જીવ હોતો નથી. મન વિવિધ પ્રતિબિંબોથી ભરેલું અને ઘેરાયેલું રહે છે. જીવ અને વૃત્તિઓ બન્ને વાસનાના બળ દ્વારા ઇન્દ્રિયભોગોના પદાર્થમાં અટવાયાં કરે છે. મનને બાદ કરતાં જીવનું કોઈ અસ્તિત્વ હોતું નથી.

૧. નિદ્રા વખતે જીવ મન સાથે પ્રકૃતિ અથવા કારણશરીર સાથે વિરામે છે. અનેક પ્રકારના માનસિક અવરોધો કરનારી વિશેષશક્તિ જોઈ દરમ્યાન જીવમાં ક્રિયાશીલ રહેતી નથી, છતાં મન અજ્ઞાનના આવરણ દ્વારા ઢંકાયેલું હોય છે. આત્મા પોતે

વિશ્લેષણની મર્યાદા બદલ દોષ ન એ પરમ શાંતિમા વિરામે છે પાંચ પદોનો દાન જાણીને એ ચતી દોષ ત્યારે અહીં તરી અશાંતિ આના પતિની જેમ આત્માને ગમે તેમ અથડાવાનું રહેતું નથી આનંદમય કોય એટલે કારણશરીર, તેથી જીવ નિદ્રા દરમ્યાન આનંદ માણે છે એ મ્વય આનંદમય પુનઃ દોષ છે એ પ્રાન હેવ છે આ એક મત થયો

૭ નિદ્રા દરમ્યાન મન ચિત્તવનમાથી મુક્ત થઈને હૃદય નાડીમા પ્રવેશ કરે છે ત્યાંથી હૃદયના જીડાણમા જઈને ઉપર એ મુખ્ય પ્રાણમા વિરામે છે

જીવાત્મા હૃદયમા તમા પ્રવેશીને કૃટસ્થ બ્રહ્મમાં વિરામે છે હૃદયિકા પાસે ત્રિવેણી ગંગામા કોઈ ડૂબકી મારે તેમ જીવ આનંદમય બ્રહ્મમા ડૂબકી મારે છે પવિત્ર પ્રયાગના ત્રિવેણીસંગમે જેમ યાકેના ખુસાફર અવગાહન કરે છે તેમ જીવાત્મા તેના મૂળ સદગુણ અત્યંત આનંદમય અવગાહન કરે છે આ થયો બીજો મત

૧ તો એક સ્વાભાવિક પ્રશ્ન એ જોઈ થાય છે કે જગ્યા પછી પણ 'રોતે સારી જિંદગી લીધી' એવી સમૃતિ પાછળથી જીવમા મૂકે એવું કશું તત્ત્વ જિંદગી વખતે પણ જગત રહેતું હોય તે આનો જવાબ એક જ હોઈ શકે સાક્ષી તરીકે જોળખાતો કૃટસ્થ જ એ વખતે જાગતો રહેતો હશે એ તો અવરથામા સાક્ષી હોય છે આ મુદ્દા ઉપર જ જિંદગી સમૃતિને સમજાવી ગકાળ એ બંને વચ્ચે પરસ્પર અધ્યાસ હોય છે આત્મા સાથે અભિન રીતે સંકળાયેલો કૃટસ્થ જાણે કે જીવનું પણ અતર્ગત ચેતનતત્ત્વ છે આ એમ્તાને લીધે સાક્ષીરૂપ કૃટસ્થે જોયતી નિદ્રાના આનંદનો અવાજ સમૃતિ પછી જીવને મળી શકતો હશે

૨. તમે જાગીને કહો છો ‘ મને સરસ જિંધ આવી. ખીજ કશાની ખબર નથી.’ આ પરસ્પરથી વિરુદ્ધ વિધાન કરનારું તત્ત્વ કયું હશે? એક વાદ એમ સમજાવે છે કે અવિદ્યા કહે છે કે મને સારી જિંધ આવી અને બુદ્ધિવૃત્તિ કહે છે કે હું કાંઈ જાણતી નથી.

૩. શારીરિક ઉપનિષદના કહેવા મુજબ જાગૃત એ પાંચ ગાનેદ્રિયો, પાંચ કર્મન્દ્રિયો અને ચાર આંતરિક કારણોનો જ ખેલ છે. સ્વપ્ન ચાર આંતરિક કારણો સાથે સંકળાયેલી અવસ્થા છે. સુષુપ્તિ એવી અવસ્થા છે જ્યાં માત્ર ચિત્ત જ કારણ તરીકે હોય છે ને તુરીયમાં તો માત્ર શુદ્ધ જ અસ્તિત્વ હોય છે. ગાદ નિદ્રાવસ્થા દરમિયાન, જ્યારે અન્ય સર્વ સંસ્કારો સુષુપ્તાવસ્થામાં હોય છે ત્યારે, પણ એક તત્ત્વ જાગૃત હોય છે. એનું નામ ચિત્ત. એ ચિત્ત જિંધ દરમિયાનના અનુભવોને યાદ રાખે છે. આ થયો ત્રીજો મન.

## ૧૮. બ્રહ્માકારવૃત્તિનું ભાવિ

તત્ત્વમસિ અને અહ બ્રહ્માસમિ જેવા મહાવાક્યોથી સર્જાતું મનનું નૂતન રૂપ મૂળ અજ્ઞાન અને અવિદ્યાનો નાશ કરે છે ને એ દ્વારા સમસ્ત ભૌતિક વિશ્વનો પણ (જ્ઞાન પૂરતો) નાશ થાય છે, બ્રહ્મજ્ઞાને બ્રહ્મ કરતાં સહેજ જિતરતા ગ્રહીને પાછાં બ્રહ્મમાં જ મળી જવું જોઈએ, કારણ કે તો જ બ્રહ્મનું અદ્વિતીયતાનું લક્ષણ ચાતુ રહી શકે. તો પાછા આ પરિવર્તનના નાશનું કારણ શું હોઈ શકે?

૧. કેટલાક આ પ્રશ્નનો જવાબ આમ આપે છે :

જેમ કતકરૂપના ચૂર્ણને ગંદા પાણીમાં નાખવાથી એ ગંદાને

સાથે સર્જને ચૂર્ણ તળિયે બેસી જાય છે તેમ જ્ઞાનના સમગ્ર વિશ્વની દયાતીને નાશ કરવા સાથે પોતાની દયાતી પણ નાશ કરી નાખે છે (સિદ્ધાંતલેશ)

૨ આ મુશ્કેલીને ખીજ નીચેના ઉદાહરણથી સમજાવે છે

તપીને સાવચોળ થયેલા લોખંડના ગોળા ઉપર નાખવામાં આવેલું પાણીનું ટીપું અમુક હ મુધી તો ગરમીને દબાવે છે, પણ પછી આપોઆપ જ ઊડી જાય છે એ જ રીતે જ્ઞાનનું શાન સૃષ્ટિત્રય (ભૌતિક નાશ નહીં, અનસ્તિત્વના અર્થમાં) તો કરે છે, પણ એ સાથે એ પોતાનો પણ લય કરે છે (સિદ્ધાંતલેશ)

૩. આ પ્રશ્નના ઉકેલ માટે ખીજી પણ એક આવું ઉદાહરણ આપવામાં આવે છે ઘાસના ઢગલાને સળગાવ્યા પછી અગ્નિ પોતે શાંત થઈ જાય છે એ જ રીતે જ્ઞાનનું શાન પણ અમમ જગતનો લય દર્શાવે પછી પોતાનો પણ લય ગ્રવ્ય જ કરી નાખે છે

આગળ દર્શાવેલા બધા જ મતોમાં જ્ઞાનના શાનનો લય એક જ રીતે દર્શાવાય છે એ પોતે જ પોતાના લયનું કારણ બને છે આ સ્વયંલયના સિદ્ધાંતની રચાપના કરનારી ખીજી શ્રેણીવાળી દલીલોનો અભ્યાસ આ ગ્રંથની મર્યાદા બહારની વાત છે (સિદ્ધાંતલેશ)

૪ એક ખીજે મત એવો પણ છે જ્ઞાનના એ મૂળ અવિદ્યા અને તેની અસન્નેનો નાશ ન કરી શકે કારણ કે અજ્ઞાન માત્ર શુદ્ધિના પ્રકાશથી જ બેદી શકાય અને મનનું પરિવર્તન પોતે અબોદ્ધિક હોવાથી એ અવિદ્યાનો નાશ ન જ કરી શકે આનું એક ઉદાહરણ એ આપવામાં આવે છે કે સામાન્ય રીતે સૂરના કિરણ ઘાસને ચમકાવે છે, પણ બિનોરી કાચ દ્વારા એકત્રિત કરવામાં

આવે તો એ જ કિરણો એ ઘાસને બાળી નાખે છે. એક ઝાંખરામાં લાગેલી આગ જંગલની સાથે એ ઝાંખરાને પણ બાળી નાખે છે. એ જ રીતે ચૈતન્યપ્રગ્ધાનનું તેજ મનમાં પ્રતિબિંબિત થઈને ભૌતિક વિશ્વના લય સાથે બ્રહ્મગ્ધાનનો પણ લય કરે છે. (સિદ્ધાંતલેશ)

૫. પાંચમો મત એવો છે કે અગ્ધાનના લય પછી સ્વયં ગ્ધાનનો પણ લય થઈ જાય છે. ગ્ધાન અને અગ્ધાનની વચ્ચે સીધો વિરોધાભાસ છે, નહીં કે ગ્ધાન અને અગ્ધાનજન્ય તત્ત્વો વચ્ચે. પણ જ્યારે ભૌતિક વિશ્વના જનક જોવું અગ્ધાન નાશ પામે છે, ત્યારે એ વિશ્વ પણ ન જ રહે.

ગ્ધાન અને અગ્ધાનની જ વચ્ચે સીધો ફેર છે. એ સિદ્ધાંતના સ્વીકારમાં એક લાભ પણ છે. બ્રહ્મગ્ધાન અગ્ધાન અને તન્મજન્ય પદાર્થોના લય કરી શકે છે એ વિધાન સ્વીકારવામાં આવે તો જીવ-મુક્તાવસ્થા ગૂઢ ન બની જાય. એના વિરુદ્ધના મતે પૂર્ણ ગ્ધાની પોતાના શરીર અને મને વિષે સંપૂર્ણ અભાન થઈ જાય, કારણ કે ગ્ધાન દ્વારા એમનો તો લય જ થઈ જાય. પણ ગ્ધાનીને પછી તો પોતાનું શરીર વગેરે પણ, કર્મ પૂરતાં, મૃત્યુ લગી સહજ જ લાગે છે. મુક્તાત્માની અવસ્થાને વેદાત્માં સભર રૂપકો દ્વારા સમજાવવામાં આવી છે. અગ્નિ કપડાને બાળે છે તે પછી થોડો સમય એમાં રહે છે. એ જ રીતે કર્મેણિ અંત આવે ત્યાં લગી મુક્તાત્મા આ શરીરમાં રહે છે.

પ્રશ્નોપનિષદમાં મુક્તાત્માના મૃત્યુ પામતા શરીરનું લાવિ આવું વર્ણવવામાં આવ્યું છે : સાક્ષાત્કાર થાય ત્યારે આત્મામાં વિશ્રામનારાં શરીરનાં સોળ તત્ત્વો અદૃશ્ય થઈ જાય છે. ” આ ૧૬ તત્ત્વો : (૧) યી ૫) પંચમૂત, (૬) ગ્રાણી, (૭) ઇન્દ્રિયો, (૮) મન, (૯) શ્રદ્ધા, (૧૦) ભોજન, (૧૧) શક્તિ, (૧૨) પવિત્રતા, (૧૩) શાસ્ત્રવાણી, (૧૪) ક્રિયા, (૧૫) વિશ્વો, અને (૧૬) નામ.

## ૧. ક્રિયાયોગ

તપઃસ્વાધ્યાયેશ્વરપ્રણિધાનાનિ ક્રિયાયોગઃ ।

( પાતંજલ યોગસૂત્ર ૨-૧ )

તપ, સ્વાધ્યાય, અને કર્મફળોત્તુ ઈશ્વરચરણે સમર્પણ એનું નામ ક્રિયાયોગ.

યજ્ઞાં દાન તપથૈવ પાવનાનિ મનોવિણામ્ ।

( ગીતા ૧૮-૫ )

યજ્ઞ, દાન અને તપ એ ભુદ્ધિનુ વિશુદ્ધીકરણ કરનાર છે.

દાન દમય યજ્ઞશ્ચ મ્વાધ્યાયમ્તપ આર્જવમ્ ।

( ગીતા ૧૬-૧ )

દાન, દમ, યજ્ઞ, સ્વાધ્યાય, તપ અને આર્જવ એ દૈવી સ પત છે.

દ - દ - દ

[ દત્ત, દયા, દમ ]

તથુ દ

બ્રહ્માડના સરજનદારા બ્રહ્માએ દેવો, અસુરો અને મનુષ્યોને તથુ શીખો આપેલી. તમે જો તથુ દ-ગુણો ધરાવતા હશો તો



મુંડકોપનિષદમાં બતાવ્યું છે કે આ તરવો પોતપોતાનાં મૂળ કારણોમાં વિલીન થાય છે.

તરવો સ્વમાં લય પામે છે એમ દર્શાવનાર પ્રત્યોપનિષદ આ પરિસ્થિતિને મુક્તાત્માના દષ્ટિબિંદુએ જુએ છે, કારણ કે એની નજરે અત્યંત અલગ વિશ્વતું અસ્તિત્વ છે જ નહીં. મુંડક 'આ જ પરિસ્થિતિને પૂર્ણ જાનીના મૃત્યુસમયે ત્યાં દાબર રહેલા અગ્નિ દર્શકોની નજરે જુએ છે. એ મત પ્રમાણે ભૌતિક તરવો આત્માના કોઈ પરિણામરૂપે નથી, છતાં એમની અંતર્ગત રહેલાં રચૂલ તરવોને લીધે એ સાચાં ગણાય છે. આથી સદૃજ સમજી શકાય છે કે આ તરવોનો વિલય એમનાં મૂળ કારણોમાં જ થઈ જતો હશે એવી કલ્પના એ કરે છે.

પ્રકરણ ૨

વિશુદ્ધીકરણ

## ૧. ક્રિયાયોગ

પ્રઃસ્વાધ્યાયેશ્વરપ્રગિધાનાનિ ક્રિયાયોગઃ ।

( પાતંજલ યોગસૂત્ર ૨-૧ )

તપ, સ્વાધ્યાય, અને કર્મકળોત્તં ઈશ્વરચરણે સમર્પણ એતું નામ ક્રિયાયોગ.

યજ્ઞો દાનં તપથૈવ પાવનાનિ મનીષિણામ્ ।

( ગીતા ૧૮-૫ )

યજ્ઞ, દાન અને તપ એ બુદ્ધિનું વિશુદ્ધીકરણ કરનાર છે.

દાન દમશ્ચ યજ્ઞશ્ચ સ્વાધ્યાયસ્તપ આર્જવમ્ ।

( ગીતા ૧૬-૧ )

દાન, દમ, યજ્ઞ, સ્વાધ્યાય, તપ અને આર્જવ એ દૈવી સંપત્તિ છે.

દ - દ - દ

[ દત્ત, દયા, દમ ]

ત્રણ દ

બ્રહ્માંડના સરજનહારા બ્રહ્માએ દેવો, અસુરો અને મનુષ્યોને ત્રણ શીખો આપેલી. તમે જો ત્રણ દ-ગુણો ધરાવતા હશો તો

ચોટ લોઠાને છતી શકશે. એ શુભો કળવો, એમાં પૂર્ણતા મેળવો.

### નિષ્કામ સેવા

તમારી કમાણીમાંથી રૂપિયે ૭ પૈસા દાનમાં આપો. આમાં કદી ચૂકશે નહીં. દાન મહાન વિશુદ્ધિકારક ગણાય છે. એ હૃદયનો વિકાસ કરે છે. સંતો, અપંગો, રોગીઓ, વૃદ્ધો અને અંધો વગેરેની સેવા કરો. કદીય સંન્યાસીના દર્શને ખાલી હાથે જશે નહીં. લોભ કરીને પૈસા ભેગા ન કરશો. એ મોટું પાપ છે. પૈસા સારા ઉપયોગ માટે છે. માત્ર જીભને બહેલાવવા કશું જ ખાશો નહીં. એ પણ પાપ છે. માત્ર ઘનિષ્ટ્યસંતોષ માટે જ કામતૃપ્તિ કરવી એ પાપ છે. ભોજનનો થોડોય ભાગ અન્યને આપ્યા વગર કશું જ ખાશો નહીં. જરૂર કરતાં વધારે વસ્તુઓ રાખવી એ પાપ છે. સફળતા સેવા કરો. સફળતા રહેલા ઈશ્વરની સેવા કરો. સફળ તરફ કડુણાણુ બનો. સફળને આહો. દરિદ્રનારાયણની સેવા કરો.

### અહમ્મિયાવ

જગત અહમ્મી જુદું નથી. અહમ્મિયાવમાં જગતનું અસ્તિત્વ મટી જતું નથી, પણ જગત ઠોઈ અલગ તત્ત્વ છે એ ભાવ મટી જઈને, જીવો સાથેનું જગત પણ અહમ્મય છે, અહમ્મ સર્વત્ર છે એવી નવી ચિનન્યભાવના જાગે છે. આ વિચારને બરાબર પચાવી લો. બધું જ આત્મમય છે. બધું જ એક જ છે. બધું જ અહમ્મય છે.

### ગરીબોને વૈદકીય મદદ

હોમિયોપેથિક અથવા બાયોકેમિક દવાઓની નાની પેટી તમારી પાસે રાખો. અથવા અરધોક ઓ'સ ઠેલીસ બ્રાઉનનું

કલોરોડાઇન, થોડી એસ્પરીનની ટીકડીઓ, થોડી કિવનાઇનની  
ખાઈદાઈડો ટીકડીઓ, કેથેરટીક ટેબ્લેટ, પીપરમીન્ટનો અર્ક, ગેરીક  
પાઉડર, આયોડીન, ટરપેન્ટાઇન, લીનીમેન્ટ વગેરે દવાઓની નાની  
પેટી રાખો. વી છીના ડંખ માટે પોટેશિયમ પરમે ગેનેટ અને ટાર્ટારિક  
એસિડની નાની શીશીઓ રાખો. આ બધું અસરકારક દવા છે.  
વી છીના ડંખની જગા શોધી ઠાઠીને ચોખ્ખાના દાણા નેટલો એક  
ત્રેઇન ટાર્ટારિક એસિડ મૂકો. એના ઉપર એક ગ્રામ પોટેશિયમ  
પરમે ગેનેટ મૂકો. એના ઉપર એક ટીપુ પાણી નાખો. ખીજ એક  
સગસ વનસ્પતિ છે. હિન્ડીમા એને કેરાત કહે છે. એ બધે ઠેકાણે  
જેવા મળે છે. એના થોડા પાદડા તોડીને તમારી બે હથેળીઓ  
વચ્ચે મસજો. દરદીને એ પાદડા જોવા ન દેજો. એ બધ હાય  
તરફ પાચથી દસ મિનિટ સુધી જોઈ રહેવાનું દરદીને કહે.  
વી છીના ડંખના ઉપરના લાગમા ખીજ માણસ દ્વારા એક પાટો  
બંધાવવો. ધીરે ધીરે પાટો નીચે હિતારવો. એને Monki Dhall  
ચલમ પાઓ. દરદ તરત જ નાશ પામશે. સાપ કરડ્યો હોય ત્યારે  
બે ચમચા ગળી ૪ ઓસ પાણીમા ઓગાળો. નાની ચમચી દ્વારા  
થોડે થોડે આતરે એ પાણી દગ્દીને પાઓ. આવી દવાઓ ગરીબોમા  
વહેંચતા રહો. નિબકામ કર્મચોગનો આ ઉત્તમ ગીત છે. આ વિષે  
યુ. પી. ના એક માન પવિત્રતમ, ઉચ્ચ સદ્ગુણોવાળા, માનસિક  
સંન્યાસી જેવા એક સંતનો ઉત્ત્તેજ અસ્થાને નહીં ગણાય એ  
ગૃહસ્થ સંન્યાસી છે. પોતાના અનેક ન્યાવહારિક કાર્યો વચ્ચે પણ  
એ જનસેવા કરે છે ને લોકોમા દવાઓ વહેંચે છે ત્રેરણા માટે હું  
આ માણસનું ઉદાહરણ તમારી પાસે મૂકું છું એનો ડાબો હાય  
નથી જાણતો કે જમણો હાય છું કરે છે. એ દષ્ટિએ જોના એને  
પ્રસિદ્ધો અનુયાયી ગણવો જોઈએ સંન્યાસીઓના એ મહાન મિત્ર  
છે એમને દુર્લભ ક્યારી અને હીન્ક જ કહેવાય. એમને શાંતિ  
અને કૈવલ્યમુક્તિ મળે.

વિશ્વપ્રેમ, સર્વોચ્ચ ઉદારતા, સંતો અને ગરીબો પ્રત્યેની સેવા, હાવિ માટે ચિંતા નહીં કરવાની કે નહીં રડવાની પુઠારી, યજ્ઞભાવના, પોતાની પાસે જે કંઈ હોય તે વહેંચીને ખાવાની વૃત્તિ, અતિશય નમ્રતા, નિર્મોહી પ્રકૃતિ, શાસ્ત્રો અને દર્શનનું સંપૂર્ણ જ્ઞાન, ઉપર દર્શાવેલા યુ. પી. ના સંતજનનના આ કેટલાક અનન્ય ગુણો છે.

આધ્યાત્મિક વિકાસ માટે આવા સદ્ગુણો જરૂરી છે. એમનો ક્રમેક્રમે વિકાસ કરો. ઉપર્યુકા ગૃહસ્થ સંન્યાસીનું ઉદાહરણ અનુસરો. ખરે જ એ અનન્ય કેસર-કસ્તૂરી છે.

## ૨. નૈતિક શિક્ષણ

[ યમનિયમ ]

અદિંસાસત્યારતેયબ્રધ્નચર્વાપરિગ્રહ યમાઃ ।

( પાતાંજલ યોગસૂત્ર ૨-૩૦ )

અહિંસા, સત્ય, ચોરી ન કરવી, બ્રહ્મચર્ય અને અપરિગ્રહ —એમને યમ કહેવાય.

શૌચસંતોષત્વ સ્વાધ્યાયેશ્વરપ્રણિધાનિ નિયમાઃ । (૨-૩૨)

આતરિક અને બાહ્ય વિશુદ્ધિ, સંતોષ, તપ, સ્વાધ્યાય અને ઈશ્વરની ભક્તિ એ નિયમો છે.

યમ અને નિયમ એ યોગના પાયા છે. એ હૃદય, ચિત્ત અને મનને વિશુદ્ધ કરે છે. એ માનવીની દૂર પાશવી પ્રકૃતિને દૂર કરે

છે. યમ અને નિયમનો અભ્યાસ ન કર્યો હોય તો ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ તદ્દન અસંભવ છે. તમે યમ-નિયમમાં સ્થિર થયેલા હશે તો સમાધિ તો સહજ રીતે થશે. યોગ્ય પાપો તૈયાર કર્યા વિના મોટી મંજવર ઇમારત બાંધવાનો પ્રયત્ન કરશો નહીં. માનસિક અભ્યાસ ખૂબ જ જરૂરી છે. વિકારનો આછો વિચાર પણ મનમાં ન જાગવો જોઈએ. અંતઃકરણમાં કામલાવનાનો આછો ઉદય પણ ન થવો જોઈએ. વિચારની સંપૂર્ણ વિશુદ્ધિ હોવી જોઈએ. એતું નામ માનસિક અભ્યાસ. ખરાબ વિચારો જ બલિયારનો પ્રારભ કરાવે છે. ઇસુ કહેતા : “તમે વિકારી દષ્ટિએ જુઓ ત્યારે પણ તમે હૃદયમાં બલિયાર કરી જ ચૂક્યા છો એમજ સમજવું.” એક રીતે તો માનસિક કાર્યો જ સાચા કાર્યો હોય છે. સંસારીઓ બાહ્ય કર્મો ઉપરથી માણસનું મૂલ્ય આકે છે. ભગવાન અને જ્ઞાનીઓ માણસના માનસિક વિચારો અને હેતુઓ ઉપરથી તેનું મૂલ્ય આકે છે. માનસિક અભ્યાસમાં એકાદ ખરાબ સ્વપ્ન પણ ન આવવું જોઈએ પથ્થર, પુસ્તક, વૃક્ષ અને સ્ત્રી—ગમે તેને સ્પર્શે, ત્યારે તમારી ભાવનામાં રજમાન પણ ફેર ન પડવો જોઈએ એતું નામ માનસિક અભ્યાસ.

યમ, નિયમ, વિવેક, વૈરાગ્ય

એમતું મહત્ત્વ

એક ઘોડાની કથા

એક માણસે પોતાના ઘોડાની નાજમાં એક ખીલો ચોટવામાં આજસ કરી નાજ પડી ગઈ. એણે નાજ ન ખાવવામાં પણ આજસ કરી. ઘોડાના એ જ પગ એક તીક્ષ્ણ પથ્થર સાથે અથડાતા એ લંગડો થઈ ગયો. એ ઘા ઉપર દવા કરવામાં પણ પેલાએ

આજસ કરી. ઘા એપી થયો, યમ કપાવવો પડ્યો. છેવટે થોડો મરી ગયો.

### એક ડોક્ટરની વાત

શરીરનાં અંગો અને આંતરિક રચનાતંત્રની ક્રિયાઓ સાથે સંકળાયેલા શરીરશાસ્ત્રનો અભ્યાસ કરવામાં એક ડોક્ટરે પૂરું ધ્યાન ન આપ્યું. આને લઈને રોગોનું નિદાન કરવાનું એ સારી રીતે ન શીખી શક્યો. દેખીતી રીતે જ કયા રોગ ઉપર કઈ દવા આપવી એ પણ એને સારી રીતે ન સમજાયું.

રોગની યોગ્ય સારવાર કરવી હોય તો નિદાન અને દવા બંનેની સારી જાણકારી હોવી જોઈએ. આ માટે રોગવિજ્ઞાન અને શરીરશાસ્ત્રનું સારું જ્ઞાન અનિવાર્ય છે.

ઘણુંખરું અજ્ઞાન લોકો શરૂઆત જ ધ્યાનથી કરે છે ને બને એટલી ત્વરાથી સમાધિમાં પ્રવેશી જવા પ્રયત્ન કરે છે. એમણે યોગ્ય નૈતિક શિક્ષણ તો મેળવેલું હોતું જ નથી. મુક્તિનાં ચાર મુખ્ય સાધન પૈકી એમની પાસે નથી હોતાં. તિતિક્ષા અને અન્ય શારીરિક સંયમ એમણે કેળવ્યો નથી હોતો. યમ અને નિયમ તો રાજયોગના પાયા છે; વિવેક અને વૈરાગ્ય જ્ઞાનયોગના પાયા છે.

તમારે સમાધિ જોઈતી હોય તો પહેલાં તો ધ્યાનની પ્રક્રિયા બરાબર જાણી લેવી જોઈએ. ધ્યાન જાણવા માટે ધારણા-એકાગ્રતાની પદ્ધતિ બરાબર શીખવી જોઈએ. ધારણા માટે પ્રત્યાહાર, પ્રત્યાહાર માટે પ્રાણાયામ અને પ્રાણાયામ સારી રીતે કરવા માટે આસનો બરાબર આવડવાં જોઈએ. આસનો કરતાં પહેલાં યમ-નિયમ બરાબર પાળવા જોઈએ. વિવિધ પ્રારંભિક સાધનાઓ કર્યા વિના સીધો જ ધ્યાનમાં દૂકો મારવાનો અર્થ નથી; નહીં તો પછી પેલા થોડાવાળા કે ડોક્ટરના જેવી જ તમારી દશા થશે.



એ જ રીતે જ્ઞાનયોગમાં પણ સાક્ષાત્કાર માટે નિદિધ્યાસન, તેના માટે મનન, તેના માટે શ્રવણ, તેના માટે મુમુક્ષુત્વ, તેના માટે સમાધાન, તેના માટે શ્રદ્ધા, તેના માટે ઉપરતિ, તેના માટે તિતિક્ષા, તેના માટે દમ, તેના માટે શમ, તેના માટે વૈરાગ્ય અને તેના માટે વિવેકની જરૂર પડે છે. આમ, વિવેક અને વૈરાગ્યના પાયા ઉપર નિદિધ્યાસનનું લબ્ધ મંદિર બાંધવાનું હોય છે. યમ-નિયમ અને વિવેક-વૈરાગ્ય વગર તમારાથી કાંઈ કહેતા કાંઈ જ નહીં થઈ શકે.

લોભિયા માણસથી લગવાન બહુ છેટા ભાગે છે. ઉત્તર ધ્રુવથી દક્ષિણ ધ્રુવ જેટલું જ અંતર લોભિયા અને લગવાન વચ્ચે હોય છે ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ માટે તૈયાર થતા પહેલાં મૈત્રી, કરુણા, મુદિતા, દયા, વિશ્વવ્યાપક પ્રેમ, ઉદારતા, વિશાળતા, ક્ષમા, તિતિક્ષા, સમદષ્ટિ, સતત મન સમતા, નમ્રતા, સેવાભાવના, પરોપકારવૃત્તિ, ઉમદા ભાવના, નિષ્કામતા, માનસિક બ્રહ્મચર્ય, અદ્વિંસા અને સત્યવ્રત, સાત્ત્વિક સંતોષ વગેરે વિવિધ ઉચ્ચ સદ્ગુણો કેળવવા જોઈએ.

### ૩. સદ્ગુણો કેળવો

મૈત્રીકરુણામુદિતોપેક્ષાણા સુખદુઃસ્વપુન્યાપુણ્યવિપયગાના ભાવનાતશ્ચિત્તપ્રસાદતમ્ ।

(યોગસૂત્ર, ૧-૩૩)

મૈત્રી, કરુણા, મુદિતા, મુખ, દુઃખ, પાપ, પુણ્ય વગેરે વિષયો પ્રત્યે ઉપેક્ષાભાવ ચિત્તને શાંત કરે છે.

આ સદ્ગુણો તિરસ્કાર, ઈર્ષ્યા, ક્રોધ વગેરેનો નાશ કરે છે. બાગમાં જેમ ગુલાબ ખિલાવીએ છીએ તેમ હૃદયમાં પણ ક્રોધ પણ સદ્ગુણ ખીલવી શકાય છે. દાન આપવા માડશે તો સમ્રાટ-વૃત્તિ નાબૂદ થશે. વિનમ્રતાનો વિકાસ અહમ્મનો નાશ કરશે. તિતિક્ષા, સદનશીલતા, ધીરજ, ખંત, સંકલ્પશક્તિ, સ્વાવલંબન, ક્ષમા એ

બધા સદગુણો સાધક માટે જરૂરી છે પ્રેમ, વિનમ્રતા અને કૃપા દ્વારા તમે આખા જગતને છતી શકશો. હમદાપણ, ઉચ્ચતા, વિશ્વપ્રેમ અને વિશુદ્ધ ત્રીન બુદ્ધિ—આચાર અગત્યના ગુણો છે. નમુસ્કિત અર્થે દેહનો જન્મ લેનારા આત્મામાં ખાસ જેવા મળે છે આવો આત્મા હજારોના આકર્ષણનું કેન્દ્ર બની જાય છે.

## ૪. મિતાહાર

[એક બ્રાહ્મણ પૂજારીની વાત]

હું માત્ર છુ કે તમને ખમર હમે જ કે શાસ્ત્રો બોજનના શોખીન હોય છે, ને મુસ્લિમોને દેખાડવા પોવાકનો શોખ કેહોય છે એક એવી કહેવત છે કે શાસ્ત્રો બોજનમાં અને મુસ્લિમો વસ્ત્રોમાં પોતાની બધી મિલકત વેડફી મારી ગોદાવરી જિલ્લામાં આવેલા રાજમહેત્રી ગામમાં લક્ષ્મીનરસો નામનો એક શાસ્ત્રી રહેતો હતો એને કુલકર્ણુ અને દ્વિરવધકર્યપત્ની નાતનો જ ગણવો પડે કુલકર્ણુ જ એકીસાથે, એક ઢાળાએ જ મદિનાનો ખોરાક ખાઈ લેતો, ને એ પછી એને નાસ્તા જેવું જ લાગતું ! ખાવાની બાબતમાં આ બ્રાહ્મણ પછી કુલકર્ણુ કરતા સહેજ પછી જિતરે એમ નહોતો આ બાબતમાં એ દરેક રીતે કુલકર્ણુની દરોગમાં જિભે રહે એવો હતો ત્યાના સમજજ નારાયણસ્વામી પુન્દ્રુએ પોતાના પિતાના શ્રાદ્ધદિને આ બ્રાહ્મણને જમવા મોકાવેતો સામાન્ય રીતે શ્રાદ્ધદિવસે બોજન લેનાર બ્રાહ્મણને વૈશ્વદેવ દેવતા કહેવાય છે ને એને ખૂબ માન અને પૂજ્યલાવથી જેવામાં આવે છે, પેતો બ્રાહ્મણ ગાયત્રી ઘી અને લાકુનો ઘણો શોખીન હતો લાકુ અને ઘીની હાજરીમાં એ પોતાની જાતને શૂદ્ધી જઈને મહાભાવસમાધિમાં જિતરી જતો ! સમજજ

એ દિવસે લાડુના એક નિષ્ણાતને રસોઈ કરવા માટે બોલાવેલો. આ બ્રાહ્મણ જમવા બેઠો. કેળનાં બે મોટાં પાન એ લાડુશાસ્ત્રીની સામે ગોઠવવામાં આવ્યાં. શરૂઆતમાં પંદર લાડુ મૂકવામાં આવ્યા. ઉપરાંત વધારાનું એક શેર ધી તો ખરું જ. ત્રણ જ મિનિટમાં એ બ્રાહ્મણ બધા લાડુ ચટ કરી ગયો; એટલું જ નહીં, પેલું શેર ધી પણ પાણીની જેમ પી ગયો! ફરી વખત પંદર લાડુ અને શેર ધી પીરસવામાં આવ્યાં. એ પણ ત્રણ મિનિટમાં એ ઉતારી ગયો. લાડુશાસ્ત્રી ધરાઈ રહ્યા ત્યાં લગી આ પિરસણ-સોજનપ્રક્રિયા ચાલી. એ દરમિયાન એ માત્ર ૨૨૦ લાડુ અને ૮ શેર ધી ખાઈ ગયો! આંતરડાના છેલ્લા છેડાથી છેક ગળા સુધી લાડુ અને ધી જમ્યાં હતાં! શાસ્ત્રીજી પોતાના આસનેથી ઊભા ન થઈ શક્યા. અંદરથી ખોરાકનું દબાણ એટલું તો થવા માંડ્યું હતું કે શાસ્ત્રીજી અમળાવા માંડ્યા. શ્વાસ પણ લેવાનું મુશ્કેલ બન્યું. ઉવટે બે નોકરો એમને ઉપાડીને ઓશરીમાં લઈ ગયા ત્યારે એમના હાથ ધોઈ શક્યા. પણ પછી તો પરિસ્થિતિ સાવ વજ્રસી ગઈ. એમના પેટમાં સખત દુખવા માંડ્યું. વમન થશે એમ લાગવા માંડ્યું. આસપાસમાં પસાર થનારા માણસોને શાસ્ત્રીની આ દશા જોઈને દુઃખ થયું. એમણે કહ્યું : “વમન ન જ થતું હોય તો બે આંગળી ગળામાં નાખીને વમન કરો.”

શાસ્ત્રીજીએ કહ્યું : “સજ્જનો, તમારી બૂલ થાય છે. જે ગળામાં આંગળી નાંખવા નેટલી પણ જગા હોત તો વધારાના પંદર લાડુ અને શેર ધી જ ન ખાઈ ગયો હોત! આજ તો મેં તક ગુમાવી. આવા સરસ લાડુ અને ગાયનું ધી ખીજે ક્યાં મળવાનાં-હતાં ?”

રાજમહેન્દ્રીના આ લાડુશાસ્ત્રી જેવા માણસો, જેઓ ખરેખર ખાવા માટે જ જીવે છે, એમને તો આમાં પણ મિતાહાર

જ સાગતો દડો આનું જ નામ ચાર્વાકવાદ એવા માણસો યોગ અને ધ્યાન માટે લાયક નથી હોતા. ભારે ખોરાક તામસિક ક્ષણમાં સર્જી જર્મને માત્ર જિંદગી જ રેરે છે સ્વાસ્થ્ય અને શક્તિ માટે ખૂબ વધારે ખોરાક લેવો જોઈએ એવી એક ગેરસમજણ પ્રચલિત જોવામાં આવે છે એનો મોટો આધાર આપણી પાચનશક્તિ ઉપર રહે છે પણ ખરું તો લોહો જે ખોરાક ખાય છે એમાનો મોટો ભાગ પચ્યા વગર જ મળ દ્વારા બહાર નીકળી જાય છે ખાલી પેટ જ જરૂર એવી કેટલાક લોકોની ટેવ હોય છે હકીકતમાં ખરેખર ખોરાક જોઈએ કેટલો? શરીરનો વિકાસ, સ્વાસ્થ્ય અને શક્તિ માટે દૂધ, સૂકા મેવા અને ઘી બહુ જરૂરી નથી થીમત લોહો આવા પદાર્થો પાછળ પડીને જિંદગીનો પુષ્પતાના દાસ બની જાય છે રોટલો, થોડી ચટણી કે દાળ ઉપર જીવન ગુજારનારા મહારાષ્ટ્ર અને મદ્રાસના મજૂરો ૮૦ વર્ષની વયે પણ ટેવા ખડતલ હોય છે। મૂર્ખ રેકટરો કેલરી, વિટામિન વગેરે વિષે વધારે પડતો ઊદ્દાપોહ કરે છે આ બધી માન માનસિક કલ્પના જ છે સાચા કરતાં એ કલ્પિત વધારે છે ઘી-દૂધ ના લેતા હો તમારે દાળ-રોટલો વધારે પ્રમાણમાં લેવો પડે દાળ દૂધ કરતાં પણ વધારે પુષ્ટિકારક છે એ ખોરાક વધારે નક્કર પણ છે દૂધમાં પ્રોટેઇનનું પ્રમાણ ઘણું વધારે હોવાથી એનામાં પૌષ્ઠ તત્ત્વ ઓછું હોય છે તમારે રોટલા વધારે સખ્યામાં ખાવા પડે એટલું જ ને। ખાણી કશી ટેવ પાડવી જ નહીં ટેવ એટલે જ ગુલામી ટેવ એટલે નમળી ઇચ્છાશક્તિ ને ગુનામ મનોદશા ને ગુલામ મનોદશા વાળા માણસો મુક્તિ માટે તદ્દન બિન્સાયક હોય છે જીમ તમારો સફૂથી મોટો શત્રુ છે એ પાછી સર્જક—જાતીય ઇન્દ્રિયની સૌથી મોટી મિત્ર છે, કારણ કે બંને જલતન્માત્રામાંથી જન્મે છે—જીમ જલતન્માત્રાના સાર્ત્ત્વિક લાગભાંથી અને જાતીય ઇન્દ્રિય તેના તામસિક લાગભાંથી ઉદ્ભવ પામે છે

જિહ્વાનો સંયમ એટલે સર્વ ઇન્દ્રિયોનો સંયમ. એ બધાંનું રહસ્યકેન્દ્ર છે. એક સાધક એકવાર ભગવાન શિવની પાસે ગયો. શિવ એક શબ્દ પણ ન બોલ્યા. એક હાથે જીલ અને બીજા હાથે પોતાની ઇન્દ્રિય પકડીને એમણે જિજ્ઞાસુ પ્રતિ સંકેત કર્યો, અને પોતે મૌન જ રહ્યા. સાધક બધું બરાબર સમજી ગયો. એ ભગવાન શિવના ઉપદેશને બરાબર વળગી રહ્યો તે એ બેય ઇન્દ્રિયોને બરાબર વશમાં રાખી. આથી મન એના કાબૂમાં આવ્યું, એ શાંત થઈ ગયું ને છેવટે પોતે મોક્ષ મેળવી શક્યો.

### મીઠું છોડી દો.

જો પેટમાં સહેજ પણ વધારાનો ભરાવો થયો તો ધ્યાનમાં તકલીફ આવવાની જ. મનને જઠરના વાયુઓ સાથે સંબંધ છે. જો જઠર ભારે હશે તો આસનમાં ખૂબ જ અસ્વસ્થતાનો અનુભવ થવાનો. તમને તંદ્રા જેવું પણ લાગશે. તમારે મિતાહાર કેળવવો જોઈએ. રોજ દિવસના શેરેક દૂધ, થોડા ચોખા અને ખાંડ એ સંપૂર્ણ, યૌગિક, ચાર્ત્રિક આહાર ગણાય. પછી સૂતાં પહેલાં શેરેક દૂધ જ લો. આથી સાધના સરસ થશે. રાતનું ખાણું એકદમ હળવું હોવું જોઈએ. મીઠું છોડી દો. મીઠું તમારો ખતરનાક દુશ્મન છે. એનાથી લાગણીતંત્ર અને જ્ઞાનતંત્રનો ઉશ્કેરાવ છે. યોગતત્ત્વ ઉપનિષદમાં શાંડિલ્ય ઋષિએ મીઠું છોડી દેવાની સલાહ આપી છે. જેઓ ખેયરી મુદ્રાનો અભ્યાસ કરતા હોય તેમને મીઠું ખાવાની મનાઈ હોય છે. એમને દરિયાકિનારા પાસે પણ રહેવા દેવામાં આવતા નથી. દરિયાથી લહર ગજાના સૂક્ષ્મ પ્રાંધિઓ ઉપર અસર કરે છે. મીઠાનો આવો ભયંકર પ્રભાવ હોય છે. જે માણસે મીઠું છોડી દીધું હોય તેમને સાપ કે તીંછીના ડાંખની કશી અસર નથી થતી. મીઠું છોડી દેવાની

બાનતમાં તમે ડૉક્ટર એનોપચિક ડૉક્ટરની સલાહ માગો તો એ તમને ધમીને ના પાડશે, પણ એ ખરખ છે, એને વૈજિક સિદ્ધિ તો અને પ્રયોગોનો ખ્યાલ નથી દેતો. એ પાચનની તે એવી વાતો કરશે, પણ એ બધું તન દોષ છે. મદાત્મા ગાંધીજીએ બાર વર્ષ મીઠું છોડ્યું હતું. એક જંગાળી સંન્યાસી યોગાનંદે પણ છેલ્લાં બાર વર્ષથી મીઠું છોડ્યું છે. બંનેનાં શરીર ખડતલ અને સ્વસ્થ રહ્યાં. આવાં તો બીજાં અસંખ્ય ઉદાહરણ છે. મેં જાતે પણ ડેટલાક માણસોને મીઠા વગરના આદાર ઉપર રાખ્યા છે. મીઠાનો ત્યાગ ધ્યાનમાં ખૂબ જ ઉપયોગી થાય છે, એ મનને અને જ્ઞાનતંત્રીઓને શીતળ રાખે છે. આગળનો રેવને લીધે તમારે મદિનો માસ સદન કરવું પડે એટલું જ, પણ પછી તમને એકદમ મજા આવશે. તમે શાકભાજી અને દાળ સુધી મીઠા વગર લઈ શકશો થોડા સમય પછી તમને એમનો સ્વાદ પણ ખૂબ ગમશે. જેમણે મીઠું છોડી દીધું હોય તે તેના બદલે ઘાણી કે કાળી ખાડ લઈ શકે છે.

આમાં થોડું વિચારીતર કરવા જેવું છે, પણ એ લાભકારક છે. આપણે મૂળ મુદ્દા પ્રતિ પાછા વળીએ. મિતાહાર એટલે ચૂરધું જરૂર ખોરાકથી બરધું, ચોયા લાગનું પાણીથી ને ચોયા લાગનું ખાલી રાખધું. આ વિશે ભગવદ્ગીતામા ભગવાન કૃષ્ણ શું કહે છે એ જુઓ.

મિતાહાર — યોગને સહાયક

नान्नप्रतस्तु योगोऽस्ति न चैकान्तमनश्चतः ।

न चानिस्वप्नशीरम्य जाग्रता नैव चर्तुन ॥

(ગીતા ૬-૧૬)

“હે અર્જુન ! આ યોગ ન તો બહુ ખાનાર માટે કે ન બિલકુલ ખાનાર માટે સિદ્ધ થાય છે, ન તો અતિ જીંધનાર કે ન અતિ જાગનારનો (સિદ્ધ થાય છે).

યુક્તાહારવિહારસ્ય      યુક્તચેષ્ઠસ્ય      કર્મસુ ।  
યુક્તસ્વપ્નાવગ્રોધમ્ય      યોગો      ભવતિ      દુઃસ્વહા ॥

“દુઃખોનો નાશ કરનારો યોગ તો યથાયોગ્ય આહારવિહાર કરનાર, કર્મોમાં યોગ્ય ચેષ્ઠા કરનાર અને યોગ્ય શયન કરનાર તથા જાગનારને જ સિદ્ધ થાય છે.”

જોકે પેલી વાતમાં આવેલા લાઠુશાસ્ત્રી અને તેના દૃઢ અનુયાયીઓને આ સિદ્ધાંત નહીં ગમે ને એ સ્વીકારાશે પણ નહીં. આવા લાઠુશાસ્ત્રીના ચેલાઓ તો બધે જ જોવા મળવાના. એ લોકો તો આ મિતાહારના સિદ્ધાંત સામે ભયંકર જિહાપોહ જ કરવાના.

## ૫. જપ

જપ ત્રણ પ્રકારના હોય છે : શાબ્દિક, ઉપાંશુ અને માનસિક. શાબ્દિક—વૈષ્ણવી જપ કરતાં ઉપાંશુ જપ દસ હજારગણો શક્તિશાળી હોય છે ને માનસિક જપ એક કરોડગણો બળવાન હોય છે, એમ શાંડિલ્ય ઉપનિષદમાં કહ્યું છે. વિવિધ દેવોના વિવિધ મંત્રો અહીં આપ્યા છે.

## પ્રથમ જપ

૧. ૐ : આ બ્રહ્મનું પ્રતીક છે.

સંન્યાસી અથવા જ્ઞાનયોગના સાધકે આ મંત્ર યોગીએ કલાઠ જપવો જોઈએ. આ ન જ ખતે તો અર્થ સાથે રોજ એનો ૧૨,૦૦૦ વખત તો જપ થવો જ જોઈએ. કદાચ આ પછુ ન ખતે તો ૧,૦૦૦ વખત તો ઈંકારનો જપ અનિવાર્ય છે.

૨. ઐ નમઃ શિવાય ।

આ ભગવાન શિવનો પંચાક્ષર મંત્ર છે. રોજના ૫૦૦થી ૧,૦૦૦ની ગણતરીએ આ જપ પાંચ લાખ વાર કરો. હેવટે એક લાખ જપ તો કરો જ, આ ગણતરી માત્ર આગમુએ માટે જ છે. નિઃશય લઈને અને મુમુક્ષવાળા સાચા લોકે તો થાય એટલા વધારે જપ કરવા જોઈએ. એના માટે કોઈ સંખ્યાનો હેડો જ નથી. જેમ વધારે જપ કરાય તેમ વધારે સારું.

૩. ઐ નમો નારાયણાય ।

ભગવાન વિશ્ણુનો આ અષ્ટાક્ષર મંત્ર છે. ખતે એટલો વધારે અથવા આઠ લાખ વાર આ જપો, આગમુ માણુએ હેવટે ૧૦૮ જપ તો રોજ કરવા જ.

૪. ઐ નમો ભગવતે વામુદેવાય ।

ભગવાન કૃષ્ણનો આ દ્વાદશાક્ષર મંત્ર છે. મૂળ એ દ્રુવે જપેલો મંત્ર છે બાર લાખ વખત અથવા હેવટે ખતે એટલો એનો જપ કરો. આગસ આવતી હોય તો રોજ એનો ૧૦૮ વખત માનસિક જપ તો કરો જ.

૫. ઐ શ્રી રામ જય રામ જય જય રામ.

ભગવાન રામનો આ ૧૩ અક્ષરનો મંત્ર છે. ગોદાવરીને કાંઠે, નાસિકની પાસે, તકલી ગામમાં સમર્થ રામદાસે આ મંત્રનો



૩૦ કરોડ વખત જપ કર્યો હતો. તમારાથી બને એટલો વધારે આનો જપ કરો.

૬. ॐ ક્લીં શૃણાય, ગોવિન્દાય, ગોપીજનદલ્લભાય સ્વાહા ।

ગોપાલ ઉપનિષદના મત મુજબ આ ભગવાન કૃષ્ણનો અદાર અક્ષરી મંત્ર છે. એનો રોજ બને એટલો વધારે, અને છેવટે થાય એટલો તો જપ કરો જ.

૭. ॐ હરે રામ હરે રામ રામ રામ હરે હરે.

હરે કૃષ્ણ હરે કૃષ્ણ કૃષ્ણ કૃષ્ણ હરે હરે.

આ કલિસંતરણ ઉપનિષદનો મંત્ર છે. કલિયુગમાં સંસાર તરવા માટે આ બહુ સરળ મંત્ર છે. તમામ પાપોનો નાશ કરીને એ મુક્તિ આપે છે. શરીરની ૧૬ કળાઓ સાથે સંકળાયેલો આ સોળાક્ષર મંત્ર છે. બંગાળના વૈષ્ણવ સંપ્રદાયીઓનો આ પ્રિય મંત્ર છે.

જપમાં આપણી જેટલી એકાગ્રતા જામે એટલા પ્રમાણમાં જપની શક્તિ વધે છે. મન મંત્રના દેવતા ઉપર એકાગ્ર થવું જોઈએ. પછી મંત્રના વધારેમાં વધારે લાભનો ખ્યાલ આવશે. પ્રત્યેક મંત્રમાં એક અસીમ બળ ભરેલું હોય છે. મળ, અશુદ્ધિ અને પાપ દૂર કરીને એ મનને વિશુદ્ધ અને પવિત્ર બનાવે છે. એ નાડીઓ અને પ્રાણમય કોષને વિશુદ્ધ કરે છે. ઘણાખરા સાધકોની ચિત્તશુદ્ધિ માટે કોઈ પણ મંત્રનો જપ એકથી બે વર્ષ માટે જરૂરી હોય છે. મંત્ર છેવટે તમને ઇષ્ટદેવતા પ્રતિ દોરી જશે. તમને સાયુજ્યમુક્તિ મળશે. રોજ અમુક હળવર જપ કરવાનો દંઢ નિશ્ચિત કરો. તમારી રુચિ અને વલણને અનુરૂપ ગમે એ એક મંત્ર નિશ્ચય કરો. મુક્તિ માટેની દંઢ ઇચ્છા અને શ્રદ્ધા રાખો. મંત્ર છેવટે તમને તમારા ઇષ્ટદેવતાનું દર્શન કરાવશે. પ્રહલાદને, ‘નારાયણ’ નામના જપ

દ્વારા દરિનાં દર્શન થયાં હતાં. ક્રુષ્ણે ઝૂં નમો ભગવતે વાસુદેવાય  
અને રામદાસે શ્રી રામ જય રામ જય જય રામના જય દ્વારા  
હિરદર્શન કર્યાં હતાં. આ મુદ્દેશ સંસારને તમે પણ મંત્ર દ્વારા  
શા માટે નથી તરી જતા ?

### મંત્રનું બળ

મંત્ર એટલે તેજ—તેજયુક્ત શક્તિનો સંચય. અમુક પ્રકારનાં  
વિચાર આંદોલન—પ્રરપંદ પ્રેરીને એ આખા મનોદ્રવ્યને પલ્ટી નાખે  
છે. મંત્રના જપથી ઉદ્ભવેલા નિયમથીયે પ્રરપંદ પાંચેપાંચ પ્રાણનાં  
અસ્થિર રૂપંદનો ઉપર નિયંત્રણ થીકે છે. મનના વસ્તુલક્ષી વિચારોની  
આકૃષ્ટિ ઉપર એ નિયમન કરે છે. સાધનાશક્તિને મદદ કરીને  
એ બળવાન બળવાન છે. એ મંત્રશક્તિ દ્વારા વધારે બળયુક્ત બને છે.  
જ્યારે મંત્રચેતન્ય જાગે ત્યારે અભિમાનરીપ અને દિગ્ધ શક્તિઓ  
જાગ્રત થાય છે.

### ૬. આસન

૪૬. સ્થિરસુખમાસનમ્ ।

પ્રાર્થ પછી સ્વસ્થ સુખદ [ શરીર-ગ્રાહવર્ણી ] એટલે આસન.

૪૭. પ્રયત્નશીથિલ્યાનિત્યમમાપત્તિશ્યામ્ ।

ચંચળતાની સદૃગ્વૃત્તિને ઘટાડીને અતન્તાનું ધ્યાન [ -એના  
દ્વારા આસન સ્વસ્થ અને આનંદદાયક બને છે. ]

૪૮. ત્વો દ્વંદ્વનમિષાતઃ ।

આસનવિજય પ્રાપ્ત કર્યા પછી દ્વંદ્વ નડતું નથી.

( પાતંજલ યોગસૂત્ર, ૨-૪૬ થી ૪૮ )

સતત નજી કલાક મુર્તિની જેમ લાભ્યાયાભ્યા વગર બેસી રહેવાથી આસનસિદ્ધિ, આસનજય મળે છે સાધનાના પદ્ધતિ વર્ષમાં ૨ ત્રણ કલાકના આસનનો અભ્યાસ આપુ હુ હઠયોગી, રાજયોગી અને સમુજ્ય સ્વરૂપનું ધ્યાન કરનારા ભક્તિયોગી માટે આ બધું જ મદદરૂપ છે જ્ઞાની માટે ઠાઈ ચોક્કસ પ્રકારના આસનની જરૂર નથી. એ તો સૂતા, મૂર્ધ આસનમાં, આરામ-પુરથીમા બેઠા બેઠા કે ચાલતા, ગમે ત્યારે ધ્યાન કરી શકે છે સામાન્ય રીતે ૪૦ વર્ષથી વધારે વયના પ્રૌઢ જનોને સતત ૩ કલાક પદ્માસનમાં બેસવાનું અઘરું લાગશે, કારણ કે તેમના હાડકા અને રત્નાયુ જડ થઈ ગયા હોય છે જુવાન માણસોએ આસનનેા અભ્યાસ રાખવો જોઈએ પ્રૌઢા આસનથી થાકી જાય ત્યારે દીવાલે અટવીને, બેસીને પગ લાગા કરવા જોઈએ આ માટે ધરનો એક ખૂણો પસંદ કરવો જોઈએ આથી બે બાજુની દીવાને નો ટેકા મળશે આ ખૂણ જ સગવડભર્યું આસન છે પગની નીચે પણ ચાર પડ વાળેલો ચોરસો રાખવો આ આસન કરી જોજો શબ્દાસનમાં ધ્યાન કરતા હો ત્યારે નિદ્રાતુ ચઢી વાગે છે આ મુશ્કેલી થાય છે બાકી આ આસન પણ વધારે અનુકૂળ છે તમારે જાગૃત તો રહેવું જ પડવાતું, પણ તમે ઊઘને દૂર પણ કરી શકશો ત્રણ કલાકના આસનનો અભ્યાસ કરતી વેળા દર કલાકે ૧૦ મિનિટ પગ લખાવો ને ફરી પાછા પદ્માસનમાં બેસી જાઓ એક વર્ષમાં તો તમે પૂર્ણ આસન કરી શકશો.

### ૭ ત્રાટક

ત્રાટક હઠયોગના પટ્ટકર્મોમાંનું એક કર્મ છે આરભમાં એકાગ્રતામાં મદદ મેળવવા માટે રાજયોગ અને જ્ઞાનયોગના સાધકો

માટે પણ ત્રાટક ઉપયોગી છે. વારનવમાં ચારે યોગના સાધકો માટે એના અગણિત લાભ છે. મનને એકાગ્ર કરવા માટેનું એ ઉત્તમ સાધનજ છે. એ મનની ચંચળતા અને વિદોષને દૂર કરે છે. તમારી સામે મહાવિષ્ણુનું એક ચિત્ર રાખો. આંખમાં આંસુ આવી જાય ત્યાં લગી, આંખ ખીંચી વગર, એકાગ્ર દષ્ટિએ એના તરફ જોના રહો. પછી આંખો બંધ કરો. મનની બીતર વિષ્ણુનું માનસિક ચિત્ર જોવાનો પ્રયાસ કરો, ત્રાટક કરતા હો ત્યારે મનને અહીંતહીં બંધકવા ન દેશો. એને માત્ર ચિત્ર ઉપર જ એકાગ્ર કરો. એમના શરીરનાં વિવિધ અંગો, હાથ, પગ તેમ જ વિવિધ વસ્તુઓ — શંખ, ચક્ર, ગદા, પદ્મ, વિવિધ વસ્ત્રાભૂષણો, બાજુબંધ, કુંડલ, મુગટ, પીતાંબર, શરીરનો મેઘસ્વામ વર્ણ વગેરેની ખૂબ જ ધ્યાનપૂર્વક નોંધ કરો. હ મહિના સુધી આ ત્રાટકનો અભ્યાસ કરો. શરૂઆત પાંચ મિનિટથી કરજો. પછી ક્રમેક્રમે વધારીને અર્ધ કલાક કરો.

એક મોટા ઠાગળ લઈને એના ઉપર મોટા ઝંકાર ચીતરો. એને દીવાલ ઉપર ચોંટાડો. પછી ત્રાટક કરો. અથવા દીવાલ ઉપર સીધો જ ઝંકાર ચીતરીને તેના પર ત્રાટક કરો. તમને જે રુચે તે પસંદ કરો, પણ અભ્યાસમાં નિયમિત રહો. ત્રાટક આંખના તમામ પ્રકારના રોગ દૂર કરે છે. એ દિવ્ય દષ્ટિ અને શાંતિની સિદ્ધિઓ આપે છે.

## ૮. પ્રાણાયામ

આસન રિયર થયા પછી આસપ્રમાસની ગતિને રોકતી એ પ્રાણાયામ છે.

૫૨. તતઃ ક્ષીયતે પ્રકાશાવસ્થામ્ ।

એનાથી પ્રકાશ (પર)નું આવરણ (વિવેકજ્ઞાન ઉપરનો પરદો) ક્ષીણ થઈ જાય છે.

૫૩. ધારણામુ ચ યોગ્યતા મનસઃ ।

અને ધારણાઓથી મનની યોગ્યતા વધે છે.

“પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરવો એ આધ્યાત્મિક મનોવૃત્તિવાળા પ્રત્યેક મનુષ્યની અગત્યની ફરજ છે.” — યોગવાશિષ્ઠ

પ્રાણાયામના એક અગત્યના પ્રકારનું જ અહીં વર્ણન કરીશું. શૂન્યા પેટે પડાસનમાં બેસો. જમણા હાથના અંગૂઠા વડે જમણું નાક બંધ કરો. ખૂબ ખૂબ ધીરેથી ડાબા નાકે તમારાથી લેવાય ત્યાં લગી શ્વાસ અંદર લો; આ પૂરક કહેવાય. પછી જમણા જ હાથની ટચકી પાસેની આંગળી વડે ડાબા નસકોરાને બંધ કરો ને સરળતાપૂર્વક ટકાવી શકાય ત્યાં સુધી શ્વાસને અંદર ટકાવી રાખો; આ કુંભક કહેવાય. પછી ધીરે ધીરે જમણા નસકોરા દ્વારા શ્વાસ બહાર કાઢો. માત્રાની ગણતરી શરૂઆતમાં જરૂરી નથી, મનમાં ઝંનૌ જપ કરતા જાઓ. ત્યારે પ્રાણ અંદર લો — પૂરક કરો, ત્યારે સર્વ દેવી સંપત્તિ અને સદ્ગુણો તમારામાં આવે છે અને રચક વખતે બધી આસુરી સંપત્તિ અને દુર્ગુણો બહાર જાય છે એવી ભાવના કરો. પછી એ જ પ્રમાણે જમણા નાકથી પૂરક કરો, કુંભક કરો અને ડાબેથી રચક કરો. આમ છ વખત કરીએ ત્યારે એક પ્રાણાયામ થાય. રોજ સવારે અને સાંજે બે વખત ૨૦ થી ૩૦ આવા પ્રાણાયામ કરો. એનાથી સર્વ રોગો નાશ

પામે છે, નાડીઓ અને મન શુદ્ધ થાય છે અને કુંડલિની શક્તિ જાગૃત થાય છે.

## ૯. હંમેશાં ઇન્દ્રિયસંયમ કરો

- (૬મ)

આ ખૂબ જ અગત્યનું છે. ઇન્દ્રિયોના સંપૂર્ણ સંયમ વિના આધ્યાત્મિક માર્ગે ટકું જ નથી થઈ શકતું. જેની ઇન્દ્રિયો વશમાં હોય તે જ સ્થિતપ્રજ્ઞ ઠહેવાય, સંપૂર્ણ પ્રત્યાહાર વિના ભૌતિકતાથી પર થવાય નહીં. ઇન્દ્રિયોના નિયંત્રણ દ્વારા મેળવેલા આત્મસંયમથી જ પ્રત્યાહાર ઊભવાય છે. ઇન્દ્રિયોને સંયમિત કર્યા વગર ધ્યાનના ન થઈ શકે. ઇન્દ્રિયોને સહેજ પણ હટકવારી આપી, તો તાજે ઊભવાયેલો વિવેક પાછો ઓસરી જાય છે. પછી તો ઇન્દ્રિયોના રાજસિક બળવાને કારણે આધ્યાત્મિક સંસ્કારો પણ લુપ્ત થઈ જાય છે. માટે જ તો મન શાંતિના શત્રુ જેવી ઇન્દ્રિયોને વશ કરવામાં ખાસ કાળજી રાખવી જોઈએ. જીમ સહુથી મોટો દુશ્મન છે. જીમનો સંયમ એટલે સર્વ ઇન્દ્રિયોનો સંયમ. ત્રણ વર્ષ માટે મીઠું ખાવાનું સાર હોડી દો, જીમના ઉપર કાખૂ મેળવવાનું સહેલું છે. દૂધ, ઓખા, ફળ, મીઠા વગરની દાળ, શાકભાજી, ખાડ વગેરે ખોરાકમાં લેવાનું રાખો. બે વર્ષ મૌન પાળો. તેનાથી વાગીન્દ્રિયને તમે કાખૂમાં લઈ શકશો. એક જ આસને સતત ત્રણ કલાક બેસવાનો અભ્યાસ ઊભો. શરીરને સતત હલાવનારા પગ ઉપર પણ તમે કાખૂ મેળવી શકો. પ્રાણાયામ, ઉપવાસ, શીર્ષાસન, સર્વાંગાસન, સિદ્ધાસન વગેરે પણ જાતીય ઇન્દ્રિયના સંયમમાં ઉપયોગી થાય. ત્રાટકે આંખોને ગમે તેમ જાટકવા નહીં દે. બહાર જતા હો ત્યારે

પણ નાસામે ત્રાટક કરવાનો અભ્યાસ રાખો. શરૂઆતમાં યોનિમુદ્રા કાન અને શ્રવણને કાળમાં રાખવામાં મદદરૂપ થશે. ખરબચડી સાદડી ઉપર ચૂલાનું રાખો.

## ૧૦. મળને દૂર કરો

મળ, વિક્ષેપ અને આવરણ એમ ત્રણ પ્રકારના દોષ મનમાં હોય છે. પરિપુષ્પોને મળ કહેવાય છે, મળ એટલે મનની અશુદ્ધિ. મળનું વિશુદ્ધીકરણ એટલે ચિત્તશુદ્ધિ. વિશુદ્ધીકરણ એ યોગનું પહેલું પગથિયું છે. અંતઃકરણ શુદ્ધ થાય તો મુક્તિ અને સિદ્ધિની સહજ અવસ્થા પ્રગટે છે. મળનું નિવારણ પોતે જ મોક્ષ છે. વાસના ઇન્દ્રિયોને ચલાવે છે, અંચળ કરે છે. આ પરિપુષ્પોનો ત્યાગ અને ઇન્દ્રિયોનો સંયમ થાય તેને સત્ત્વશુદ્ધિ કહેવાય. આ પરિપુષ્પો યોગમાં અવરોધક છે. એમને સંપૂર્ણતયા નિર્મૂળ કરવા જોઈએ. એમને મૂળમાંથી ખેંચીને કંગોળી નાખવા જોઈએ. કયાંય શુભ રીતે એનો અંશમાત્ર પણ ન જાગે એની તમારે સાવચેતી રાખવી જોઈએ. પરિપુષ્પો ઉપરાંત ૭ બીજી પણ અશુદ્ધિઓ હોય છે. આમ અશુદ્ધ મનની કુલ ૧૩ વૃત્તિઓ હોય છે. એ આ પ્રમાણે છે :

## ૧૩ વૃત્તિઓ

૧ કામ	૭ દંભ
૨ ક્રોધ	૮ દર્પ
૩ લોભ	૯ અસૂયા
૪ મોહ	૧૦ મૈયા
૫ મદ	૧૧ અહંકાર
૬ મત્સર	૧૨ રાગ

સર્વ પ્રકારની વાસનાઓ એટલે કામ, એનો ખસ અર્થ છે જાતીય વાસનાવૃત્તિ, ક્રોધ, લોભ, મોહ, મદ, ઈર્ષ્યા, દંભ વગેરેના અર્થ જણીતા છે. માત્સર્ય એટલે પોતાના કરતાં ગ્રીમંત તરફ ઈર્ષ્યા, ખીજના કરતાં પોતાની જાતને મોટી માનવી એ દર્પવૃત્તિ. ખીજને પોતાના જ જેટલા સુખ અને સમૃદ્ધિવાળો જોતાં માણસમાં જે ઈર્ષ્યાભાવ જાગે તે અસુવા. ખીજને દુઃખ થાય તે સારું એવો ભાવ તે ઈર્ષ્યા. અહંકાર, રાગ અને દ્વેષના અર્થ ૨૫૯ છે.

## ૧૧. શાંતિના સહયોગી

એ નીચે પ્રમાણે છે : (૧) એકાંતવાસ સેવા. (૨) એકલા રહો, ખીજની સાથે બહુ લગણો નહીં. (૩) ૪ કપડાં, ૧ ધાબળો ને ૧ લોટા સાથે રાખો. (૪) દાળ, રોટલી, ભાત, શાક એ ચારમાંથી ગમે તે બે કે ત્રણ વસ્તુ ખાવાની રાખો. (૫) મૌન રાખો. (૬) આસન-પ્રાણાયામ કરો. (૭) જપ અને ધ્યાન કરો. (૮) યોગવાસિષ્ઠ, ઉપનિષદો, ગીતા, વિવેકચૂડામણિ અને અવધૂતગીતા વાંચો. (૯) સત્સંગ કરો. (૧૦) સંતોષવૃત્તિ ઢેળવો. (૧૧) વ્યર્થ આયોજન ના કરશો. (૧૨) કશાની અપેક્ષા ન રાખશો. (૧૩) પ્રાસના ત્યાગીને નિષ્કામ ક્ષાના બનો. (૧૪) ક્રોધનો ત્યાગ કરીને અક્રોધી ક્ષાના બનો. (૧૫) તિરસ્કારવૃત્તિનો નાશ કરીને નિર્વેર ક્ષાના બનો. (૧૬) સમતાદૃષ્ટિ ઢેળવો. (૧૭) સતત ચિંતન કરો. (૧૮) પ્રબળ ધીરજ ઢેળવો. (૧૯) ક્ષમા, તિતિક્ષા, દયા, કરુણા, ઉદારતા અને વિશ્વપ્રેમની ભાવના ઢેળવો.



મૌન, એકાંતવાસ, અન્યની સાથે હળવામળવાનો અભાવ—  
એ બધાં જ તમને શાંતિ પ્રાપ્ત કરવામાં ખૂબ જ મદદગાર થશે.  
દયા, પ્રેમ અને કરુણા જેવા સદ્ગુણો વિકસાવવાથી હૃદયમાંથી  
કૂરતા નાબૂદ થાય છે. પ્રાણાયામ, ધ્યાન અને નિદિધ્યાસન ચંચળવૃત્તિ  
ઉપર નિયંત્રણ મૂકીને વિકૃત લાગણીઓ અને ષડ્રિપુઓનો નાશ  
કરશે. તમે પરમ શાંતિનો આનંદવિશ્રામ માણી શકશો. જરૂર છે  
સતત, દૃઢ અભ્યાસની. તમારે એમાં ઉતાવળ કરવાની નથી. શાંતિ  
ધીરે ધીરે, ક્રમે ક્રમે, એક એક ડગ ભરતાં પ્રાપ્ત થાય છે. માટે ખૂબ  
જ ધીરજથી રાહ જુઓ.

## ૧૨. શાંતિનો રસ્તો

વિहाय कामान्यः सर्वान्पुमाश्चरति निस्पृहः ।

निर्ममां निरहंकारः स शान्तिमधिगच्छति ॥

(ગીતા ૨-૭૧)

જે પુરુષ સંપૂર્ણ કામનાઓ ત્યાગીને મમતારહિત, અહંકાર-  
રહિત અને સ્પૃહારહિત થઈને વર્તે છે એ શાન્તિ પામે છે.

श्रद्धावान् लगते ज्ञान तत्परः सयतेन्द्रियः ।

ज्ञान लब्ध्वा परां शान्तिमचिरेणाधिगच्छति ॥

(ગીતા ૪-૩૬)

જિતેન્દ્રિય, તત્પર થયેલો, શ્રદ્ધાવાન પુરુષ જ્ઞાન પામે છે.  
જ્ઞાનને પ્રાપ્ત થઈને એ તત્ક્ષણ પરમ શાન્તિને પ્રાપ્ત થઈ જાય છે.

युञ्जन्नेवं सदात्मानं योगी नियतमानसः ।

શાન્તિ નિર્વાણપરમાં મત્સંસ્થામધિગચ્છતિ ॥

(ગીતા ૩-૧૫)

નિરંજન (પરમેશ્વરના રૂપરૂપમાં ધ્યાન) જોડનારો, ગ્વાધીન  
મનવાળો મોઘો મારામાં ઈમતિકપ પરમાનંદ પરાશક્તાવાળો શાન્તિને  
પ્રાપ્ત થાય છે.

## ૬૭. સાધના

### ૧૦ અભ્યાસ

ચાર અભ્યાસ (ઉપરના ૧૨ માં વિભાગના ગીતાના ૩ શ્લોક) :

- ૧ નિષ્કામ દશા પ્રાપ્ત કરો.
- ૨ નિરપેક્ષ દશા પ્રાપ્ત કરો.
- ૩ નિર્જય દશા પ્રાપ્ત કરો.
- ૪ નિરોઢાર રિયતિ મેળવો. (૨-૭૧).

આમાં આનંદુ' ઉમેરો :

- ૫ અકલ્પ દશા મેળવો.

કર્તૃત્વનું અભિમાન દૂર કરીને, અકર્તૃત્વશુદ્ધિ જગાડીને  
આ દશા મેળવાય.

- ૬ નિર્દોષ અવસ્થામાં વિરામો.

ત્રણ અભ્યાસ :

- ૭ શ્રદ્ધા મેળવો.
- ૮ ભક્તિ મેળવો.
- ૯ ઇન્દ્રિયોના સંયમ મેળવો. (૪-૩૯)

એક અભ્યાસ :

૧૦. મનનું નિયંત્રણ કરો. (૬-૧૫)

ઉપરના ત્રણ સ્તોત્રોને ઠંઠરથ કરીને અંતરમાં ઉતારી લો. એમનું વારંવાર રટણ કરો. ઉપરના દસ અભ્યાસ એક પછી એક કેળવતા જાઓ. તમે કેટલા આગળ વધ્યા છો ને સફળ થયા છો એ દર અઠવાડિયે ધ્યાનપૂર્વક તપાસતા રહો. જાણે કે આ દશા તમને પ્રાપ્ત થઈ ગઈ છે એવી કલ્પના કરો. એ દશા પ્રાપ્ત કરવાની એક પ્રબળ અંખના તમારી અંદર જગાડો. પછી તમારી હ્રસ્વાશક્તિ પણ દૃઢ થશે. અંખના અને હ્રસ્વાશક્તિ વચ્ચે ગાઢ સંબંધ છે. આ દશા, સદ્ગુણો અને અંતિમ સમિચ્છાનંદ કક્ષા મેળવ્યા પછીના અસીમ લાલની કલ્પના કરો — શાન્તમ્, શિવમ્, શુભમ્, સુદરમ્, કાન્તમ્, કૈવલ્યમ્, નિર્ગુણમ્, ચૈતન્યમ્ । આ દશાને ખરેખર પ્રાપ્ત કરનારા અને આનંદેય છત્રાંત એવા પૂર્ણ સિદ્ધોની અવસ્થા અને આનંદનો ખ્યાલ કરો. શ્રદ્ધા કેળવો, વિશ્વાસ રાખો, રુચિ કેળવો, ધ્યાન આપો. તમે નિઃશંક સફળ થશો જ. ભગવાન કૃષ્ણની આ વાણી યાદ રાખો : “નિવસિષ્યસિ મય્યેવ અતઃ કર્ત્વં ન સશયઃ — તું મારામાં જ નિવાસ કરીશ એમાં શંકા નથી.”

### ૧૩. નિર્દ્વંદ્વ અવસ્થા

તમે નિર્દ્વંદ્વ હશો તો જ નિરપૃહ થઈ શકશો, પણ નિરપૃહ હશો તોય નિર્દ્વંદ્વ થવાનું મુશ્કેલ છે, કારણ કે મનની મૂળમૂલ પ્રકૃતિના કારણે પ્રત્યેક દ્વંદ્વ રાગ-દ્વેષ, ગમા-અજુગમા અને આકર્ષણ-અપાકર્ષણ સંજ્યા જ કરે છે. પછી એ શારીરિક દુઃખ અને સુખ કે ઠંડી અને

મરમીના તેમ જ જૂખ, તરસ આદિ શરીરક્રિયાઓ દ્વારા મન ઉપર થતી અસરોના અતિ નિમ્ન પ્રકારના હંદ દોષ, અથવા તે સ્વભાવ અને નિષ્ક્રિયતા, વિજય અને પરાજય, આનંદ અને શોક, પ્રેમ અને ધિક્કાર વગેરે લાગણીઓ અને દમ્ભાઓ દ્વારા સ્પર્શતા મધ્યમ કક્ષાના હંદ દોષ, અથવા તે સત્ય-અસત્ય, તર્ક-વિતર્ક, સદ્ગુણ-પાપ વગેરે જુદી-વિવેક દ્વારા થતા ને મનને સ્પર્શતા ઊંચા પ્રકારના હંદ દોષ, પણ છેવટે એ હંદનાં પરિણામ રાગદ્વેષયુક્ત જ દોષ છે. જો તમારે વાણનાઓ અને કમ્ભાઓમાંથી મુક્ત થઈને નિરપૂલ બનવું દોષ, તો તમારે નિર્દંડ અવસ્થા પ્રાપ્ત કરવી જ પડશે. આત્મસમર્પણ કરવાથી, સર્વત્ર નારાયણને જોવાથી [અર્થાત્ ભક્તની દૃષ્ટિએ વિષ્ણુને જોવાથી], અભિદૃષ્ટિ, વિચાર અને અપવાદ તેમ જ સિવોદ્ધાવના [વેદાંતીની દૃષ્ટિથી] દ્વારા નિર્દંડ અવસ્થા પ્રાપ્ત થઈ શકે.

## ૧૪. ૩ વર્ષ સગી એકાંતવાસ

[શિખરની વાત]

એકનાથ આ સંસારમા પોતાના પત્ની અને બાળકો સાથે રહેતા ને એ સાથે ભક્તિયોગની સાધના કરીને એમણે સાયુજ્ય પ્રાપ્ત કરેલું. રાજા જનકે મિથિલાનું રાજકાળ ચલાવતા રાત્ર પ્રાપ્ત કરું હતું. વિખ્યાત વેદાંતમંત્રે પચદશીના કર્તા સ્વામી વિદ્યારણ્ય વિજયનગરના દીવાન હતા. એ રાજ્યના દીવાન તરીકે નોકરી કરતા, શ્વાનનો અભ્યાસ પણ કરતા ને એ રીતે સંસારમા રહેવા છતાં એમણે આત્મસાક્ષાત્કાર કર્યો હતો. ગીતાના ઉપદેશનો અર્ક જ એ છે કે આ જગતમા રહીને, તેના જ દ્વારા સાક્ષાત્કાર

કરવાનો છે. શ્રી તિલક અને શ્રી અરવિંદ ગીતાના આ સિદ્ધાંત ઉપર ખૂબ જ ભાર મૂક્યો હતો. યોગમાં અવરોધ બહારથી નથી પણ અંદરથી જ આવે છે. સંપૂર્ણ પ્રત્યાહારનો અભ્યાસ થાય તે પછી તો તમે હૃદયે ત્યાં રહી શકો. આ બધું નિઃશંક સાચું છે. આ સાથે એના બીજા પાસાનો વિચાર પણ કરવા જોવો છે. માત્ર એકપક્ષી ન થવું જોઈએ. ઘાલનો બીજા બાજુ તરફ પણ જોવું જોઈએ.

સંસારમાં રહીને પણ સાક્ષાત્કાર થઈ શકે છે, પણ જગતના મોટાભાગના માણસો માટે એ મુશ્કેલ છે. એ કહેવું સહેલું છે, આચરવું મુશ્કેલ. શ્રી અરવિંદ સંસારની વચ્ચે રહીને સાક્ષાત્કાર કરવાનો ઉપદેશ કરે છે, પણ પોતે તો એકાંતવાસ જ સેવે છે. જગતમાં ફેટલા જનક, એકતાથ અને વિચારવ્યયો થયા છે? એ લોકો તો વાસ્તવમાં યોગબ્રહ્મ આત્માઓ હતા. એ કારણે જ તો જગતમાં રહેતા હોવા છતાં ધ્યાન કરી શકતા હતા, પણ બહુમતી લોકોને માટે તો આ અસંભવ જ છે. જગત અને જગદીશ્વર બેયની એકીસાથે સેવા કરવી એ સાવ અશક્ય છે. મન માત્ર એક જ વસ્તુ મદણ કરી શકે છે. રામી રામતીર્થ બે વર્ષ લગી ધ્વજપુરીમાં એકાંતવાસમાં રહેલા. જિસસે ૧૮ વર્ષ કયા ગાળ્યા એની કોર્ટને ખગર નથી. ભગવાન શુદ્ધ હિરુવેલા જ ગલમાં ૬ થી ૮ વર્ષ લગી એકાંતમાં ગયેલા. બીજા ઘણાઓએ સાધકાવસ્થા દરમ્યાન એકાંતવાસ સેવેલો. ગીતમ નિધિ પોતાના ન્યાયસૂત્રમાં જણાવે છે કે પદ્માવતી શુક્રા, રેતીની પથારી, નદીનો કિનારો અને પદ્માવતી દોળાવ એ બધા જ ધ્યાન માટે ઉપકારક છે આ જગતમાં શરૂઆત કરવી સહેલી છે, પણ જેમ જેમ આગળ વધીએ તેમ ગંગા અને નર્મદાના કિનારા, સાગરતીર, સુદર કુંગરાઓ વગેરે જગાઓ બંધ લેવા રહેવું જોઈએ. એની ખૂબ જ પ્રકૃદ્ધતાપ્રેરક અને

ઉત્સાહદાયક અસર થાય જ છે; ખાટી તો જગતમાં વાતાવરણ એકદમ અવરોધક છે. એનાથી આપણી જાનેન્દ્રિયો, ઇન્દ્રિયાઓ, નેરકાગે અને જ્ઞાનતંત્રો ઉપર સુભગ અસર થાય છે, એમનામાં ચેતનદાયક જન્યુતિ આવી જાય છે. એવાએતર ઉપનિષદના શબ્દો જુઓઃ “અગ્નિ, ઠાલસા અને ઠાકરા વગરની સપાટ જગાએ, જલઝરણાં આદિના અવાજ વડે જ્યાં મનને આનંદ આવતો હોય, આંખને ગમતાં દ્રવ્યો હોય, ગુદામાં પવન આવતો ન હોય—એવી જગાએ માણસો પોતાના મનને ઈશ્વરમાં જોડે.” જગતમાં એકાંતવાસ માટે દાખલ થવું એ જલજે ઉચ્ચ અભ્યાસ માટે વિશ્વવિદ્યાલયમાં દાખલ થવા જેવું છે. જાતે સાક્ષાત્કાર કરો અને એ જ્ઞાન જગતમાં પ્રસારો. આ જ છે સાચો જ્ઞાનયત્ન. ઉત્તમોત્તમ સદાય પણ આ જ છે. તો જ માનવીનાં સર્વ દુઃખોના મૂળ જેવી અવિદ્યાને દૂર કરી શકે. જો ૫૦ વ્યક્તિઓનાં મનમાં પરિવર્તન આણી શકે તો એ તમારા દેશની મોટી સેવા ગણાયે. દોરિપટલો, કોનો વગેરે હમારતો ખાંધવી એ સામાજિક સુધારણા—સાદસૂરીનું કામ છે. તમે બધા દુર્ગુણોને નિર્મૂળ નથી કરી શકવાના. હદમાં હદ એ દુર્ગુણો એક ખૂણેથી બીજે ખૂણે પેસી જાય છે એટલું જ.

૧૫. ગુરુ

[અનિવાર્ય આવશ્યકતા]

તદ્વિદ્ધિ પ્રણિપાત્ન પટિપ્રદનેન મેવયા ।

અપદેક્ષન્તિ તે જ્ઞાન જ્ઞાનિનસ્તત્ત્વદર્શનઃ ॥

(મીતા ૪-૩૪)

“દંડવત્ પ્રજ્ઞામ, સેવા, નિષ્કપટભાવથી કરવામાં આવેલા પ્રત્ન દ્વારા એ જ્ઞાનને જાણુ. એ તત્ત્વજ્ઞ યાત્રીજન તને જ્ઞાનનો ઉપદેશ કરશે.”

યોગવાસિષ્ઠના શબ્દો વાંચો :

“જ્ઞાનના સાચા સાધકોને ગુરુની વાણી સાક્ષાત્કાર શક્ય બનાવશે. આચાર્યના આશીર્વાદ શિષ્યને મળે તો એ તરત જ આંતરિક બ્રહ્મતત્ત્વ સીધું જ જાણી લે છે. ગુરુ અને આધ્યાત્મિક ગ્રંથો વગર એ જ્ઞાન મેળવવું ખૂબ જ મુશ્કેલ છે. આચાર્ય, શાસ્ત્રો અને સાધક એ ત્રણેનો સુમેળ સધાય તો તમામ બંધનને પારની મુક્તિ દશા મેળવી શકાય.” ગુરુ જ અવિદ્યા ઉપરનું આવરણ હટાવે છે. ગુરુની પાસે જતાં પહેલાં આ ચાર લક્ષણ પ્રાપ્ત કરેલાં હોવાં જોઈએ : ગુરુ પ્રત્યે ભક્તિ, નિષ્કામ કર્મ અને યમ-નિયમના અભ્યાસ દ્વારા વિક્ષેપનિવારણ, માનસિક બ્રહ્મચર્ય દ્વારા મનની સત્યમાં સ્થાપના અને જીવ-ભાવનામાંથી મુક્તિ. આટલું હોય પછી જ ગુરુ સાંભળશે અને તમને તત્ત્વમત્તિ મહાવાક્યના રહસ્યની દીક્ષા આપશે. તમારે એટલું યાદ રાખવાનું છે કે ગુરુ પરોક્ષ જ્ઞાન આપી શકે ને તમારી શંકાઓનું નિવારણ કરી શકે, પણ છેવટે તો તમારો પોતાનો નિષ્કાલયો પુરુષાર્થ જ અનિવાર્ય મહત્ત્વનો છે. ગંગામાંથી પાણીના પાંચ ઘડા લાવી નાખવાથી ગુરુદેવની કૃપા થઈ જશે ને મુક્તિ મળી જશે એવા ખોટા ભ્રમમાં રહેશો નહીં. એક રીતે તો કેઈ ગુરુ, કેઈ ઈશ્વર તમને મુક્તિ આપી શકે તેમ જ નથી. એ તો તમારા પોતાના પુરુષાર્થ ઉપર છોડી દેવામાં આવ્યું છે. શાસ્ત્રો રસ્તા બતાવે છે, ગુરુ બ્રહ્મના સ્વરૂપનો ખ્યાલ આપે છે, પણ સતત નિદિધ્યાસન દ્વારા બ્રહ્મ સાથે તદ્મય થવા માટે તો તમારે જાતે જ સાધના કરવી પડશે. સેવાનો દોંગ કરીને, મૂળ પડ્યા રહેવાથી ગુરુ કૃપા કરશે ને મુક્તિ મળશે એમ માનવાની ગંભીર ભૂલ કહી શકેશો નહીં. પર્યન્તિ જ્ઞાનચક્રુષઃ (ગીતા ૧૫-૧૦)—તમારી દિવ્ય

દષ્ટિથી તમે પોતે જ સમિધાન'દને જાણી લો. શાસ્ત્રો આનો ઉપાય બતાવે છે : અવળ, મનન અને નિદિધ્યાસન. માત્ર ગુરુવાણીના અવળુથી જ મુક્તિ મળી જતી હોત તો મનન અને નિદિધ્યાસનનો ખોટોખોટો ઉમેરો શું કરવા ક્યો દોત ? મનન અને નિદિધ્યાસન એ બેય સાધન સાધકે પોતે કરવાનાં હોય છે.

उद्धरेदात्मनात्मानं नात्मानमवसादयेत् । (ગીતા ૬-૫)

“આત્માથી અત્માનો ઉદ્ધાર કરો. પેદાની જાતને વિષાદ-મરત ન બનાવશો.”

## ૧૬. શાસ્ત્રોમાં શ્રદ્ધા

અભને શ્રુતિઓ દ્વારા જાણવાનું છે. સ્વતંત્ર વિચાર અને તર્કવિતર્કને એની સાથે કાઈ સંબંધ નથી. બાદરાયણ હંમેશાં વેદવાણીનો આશ્રય લેતા. શ્રુતિઓ સાચી અને આધાર રાખવાલાયક છે. આપણા વિચાર અને દર્શન કરતાં પણ શ્રુતિપ્રમાણ હિચ છે. તર્કવિચાર તો જૂલો પણ કરાવે. એક બરણીનું દર્શન એટલે આખા જગત સિવાયનું માત્ર બરણીનું જ દર્શન. પણ આમાં તો બરણી અને આખું જગત આપણી સામે એકીસાથે પ્રત્યક્ષ થાય છે. પરંતુ અલ્પ-મય મન વિચના બીજા ભાગને શી રીતે જોઈ શકે ? એ તો અશક્ય છે. એટલે જ ભૌતિક આંખે ધમેલું દર્શન એ શ્રુતિ જેટલું સત્ય અને આધાર રાખવા યોગ્ય નથી. મણકામાં તમને વાદળા રંગ દેખાય છે. હકીકતમાં એ અધ્યાસ છે, ખોટું આરોપણ છે. આમ, દષ્ટિના પ્રમાણ ઉપર આધાર ન રાખી શકાય. પણ શ્રુતિ તો સાચું દર્શન છે. એ તો ઋષિઓની, સંતોની પ્રત્યક્ષ અનુશ્રુતિઓ છે. શ્રુતિઓ અભનું સ્પષ્ટ જ્ઞાન આપે છે. એ આપણા પ્રમાણગત સંદેહ



અને વેદાંત શાસ્ત્રોની સમ્યાઈ વિષેની શંકાને ગાળી નાખે છે. ઈશ્વર અથવા બ્રહ્મ અતીન્દ્રિય હોઈને ઇન્દ્રિયોની પકડમાં ન આવે. એ અવાસ્મનોગોચર—મન અને વાણીથી પર—છે. શ્રુતિ એ નિર્દિધાસનના પાયાતું કામ કરે છે. તત્ત્વમસિ, અહં મદ્માસિ વગેરે શ્રુતિમહાવાક્યો સાંભળવાથી બ્રહ્માકારવૃત્તિ જાગે છે. શ્રુતિઓના અવધુ—મનન વિના જ્ઞાનયોગ અશક્ય છે. ડેટલાઈ વિદ્વાન પણ મૂખાંઓ, જેઓ પોતાના પૂર્વગ્રહો અને કલ્પનાઓને જ શુદ્ધિયુક્ત તર્ક માનવાની ભૂલ કરે છે, એમની શુદ્ધિમાં જિતરે એટલા શ્રુતિભાગને જ એ સ્વીકારવા તૈયાર થાય છે. એવા લોકો આ સંસારચક્રમાંથી કદી મુક્ત થઈ શકવાના નથી. એવા લોકોનો વિનાશ જ થાય છે.

## ૧૭. સાધકોની પસંદગી

(અ) અર્થ એ જ જેનું જ્યેષ્ઠ હોય અને જેનું મન નારીમાં લાગેલું હોય એવા માણસ માટે કોઈ શું કરી શકવાના હતા? જેના વિષયસંસ્કાર પ્રબળ હોય, જેનામાં અતિશય બહિર્મુખવૃત્તિ હોય તે કામક્રોધપરાયણતા (ગીતા ૧૬-૧૨) એ જેનો આદર્શ હોય, જે કામિનીકાંચનપરાયણ હોય એવાને માટે કોઈ કશું જ ના કરી શકે. આ છીછરા, ભૌતિક જગતના સામાન્ય ભોગ-વિલાસોથી જેને પૂર્ણ સંતોષ મળી જતો હોય એના માટે બીજો કોઈ શું કરી શકે? વિદેશમાંથી તાજા આવેલા ને વાસનાભરી યુવતીને પરણેલા, વિદેશી ઉપાધિ મેળવેલા, ૨૫ વર્ષના યુવકને તમે શ્રી દત્તાત્રેયની અવધૂતગીતા કે શંકરાચાર્યના વિવેકચૂડામણિ જેવા અમૂલ્ય જ્ઞાનરત્નોથી ભરેલા ગ્રંથ આપો તોય પેણા એ ગ્રંથોને કચરાટોપલીમાં ફેંકી દેશે. એમાં એને કદી રસ પડવાનો

જ નહીં. એના વિચારો અનાત્મવિષયોમાં ચક્રચૂર છે. એનો માનસિક પ્રવાહ જીવી દિશામાં વધી રહ્યો હોય છે. આત્માર્થ, શુદ્ધ, તત્ત્વગણિ જેવાં મહાવાક્યો અને યોગવાસિષ્ઠ જેવાં જ્ઞાનશાસ્ત્રો આવા માણસ માટે સાચા નિરર્થક હોય છે.

(૧) એ જ પ્રભાત એ જ માણસને ૨૦ વર્ષ પછી, ત્યારે એની પત્ની અને એકમાત્ર પુત્ર મરી ગયા હોય અને પોતે જળધર દુઃખ સદન કરી રહ્યો હોય ત્યારે આપો, તો એને તરત જ રસ પડશે. જેનો સમગ્ર દષ્ટિકોણ જ બદલાઈ ગયો હોય એના ઉપર જ આની અસર થાય. (૧) વેદાંતસંસ્કારો, (૨) અંતર્મુખવૃત્તિ અને (૩) મોક્ષપ્રયત્ન — આ ત્રણ શુદ્ધો ધ્યક્ષિજ્ઞાનના સાધક માટે અનિવાર્ય છે. આ ત્રણ શુદ્ધ ધરાવનારનું મન જ્ઞાન માટે તત્પર હોય છે એટલે એને બહુ સહેલાઈથી અમર કરી શકાય.

## ૧૮. સાધનચતુષ્ટય

[ મુક્તિનાં ચાર સાધન ]

સાધકની પાસે વિવેક, વૈરાગ્ય, વ્રત્સંપત્ત અને મુમુક્ષા એમ ચાર સાધન હોવાં જોઈએ.

### ૧. વિવેક

આત્મા-અનાત્મા, સત્-અસત્, નિત્ય-અનિત્ય અને દ્રષ્ટા-દશ્ય વચ્ચેનો ભેદ પારખવાની શક્તિ એટલે વિવેક.

વિવેક ચિત્તશુદ્ધિનું પરિણામ હોય છે. એ નિષ્કામ કર્મો દ્વારા આવે છે.

## ૨. વૈરાગ્ય

પૃથક્કરણ કરો, (તત્ત્વોની સાચી સ્થિતિ) જાણો અને ત્યાગો. આ જગત કે પર જગતના આનંદ પ્રત્યે અભાવ ભાવ એટલે વૈરાગ્ય. જરૂર છે વિવેકપૂર્વક વૈરાગ્યની.

ब्रह्म सत्यं जगन्मिथ्या  
जीवो ब्रह्मैव नापरः ।

“બ્રહ્મ સત્ય છે, જગત મિથ્યા છે જીવ બ્રહ્મ સાથે એકરૂપ છે, અલગ નથી” —આવા પ્રકારનો વૈરાગ્ય જ સાધકને ખરેખર મદદરૂપ થાય છે.

આ સાચા વૈરાગ્યનું ફળ હોય છે બોધ એટલે કે બ્રહ્મજ્ઞાન. અને આ બોધનું ફળ હોય છે પૂર્ણ સંતોષ—પૂર્ણ, સંપૂર્ણ, પરિપૂર્ણ અવસ્થામાં નિવાસ. આમાં ઇન્દ્રિયોનો સંપૂર્ણ વિનાશ થાય છે તે પાછળની ઇન્દ્રિયગત વાસનાઓનું રમરણ સરખું રહેતું નથી.

ચાર પ્રકારનો વૈરાગ્ય :

- ૧ મૃદુ
- ૨ મધ્યમ
- ૩ અતિમાત્ર
- ૪ પર

પર વૈરાગ્ય માત્ર બ્રહ્મજ્ઞાન પછી જ પ્રગટે છે.

## ૩. ૫૬ સંપત્તિ

નીચેના ૭ સદ્ગુણોને એકીસાથે એક જ ગુણ તરીકે લેવામાં આવે છે :

- (૧) કમ—કાનિ, કોનો કનડા નિર્ધનજી કાદી કાંતે છે,  
 (૨) કમ—કાનિનિર્ધનજી, કાનો કનિરેના નિર્ધન કાદી  
 કાંતે છે,  
 (૩) નિનિદા—કદનલિપિ, કીરી-મુખી, સુખ-દુઃખ વચે  
 કીરી વચે પણ મનની કમતા,  
 (૪) ઉપાતિ—કનિરેના કમતા,  
 (૫) કમ, કાન—કમ, કાન, કમ, કાન, કમ, કાન,  
 (૬) કદા—કાન અને કુદાના વચેના વિષય,  
 (૭) મુખી—મુખીની કમતા કમતા.

### ૧૯. પ્રત્યક્ષ\*

દે કીચા કિવ દિખાતમાયો, અમૃતપુત્રો, અમરનાના  
 કાંતાનો । આજ માનું અંતર અવર્ણનીય આનંદથી ભરેલ છે.  
 તમારી વચે આવવાથી અને અમીમ આનંદ થાય છે, તમારી  
 જાણની મેવા કરવાની અને અનોખી તક મળી છે.

આજ દુ તમને એક કીધી વધારે મદત્વના વિષય—અત્યર્થ  
 વિષે સુનોયવા માનું ૧૨, વિચાર, વાળી અને કમની પવિત્રતા  
 એટલે અત્યર્થ, એનો અર્થ છે કર્મ પ્રદારનો સંવત્સર. અત્યર્થમાં  
 તમની મનિષ્યો ઉપગત પણ સર્વ કનિરેના સંવત્સરો સમાવેશ  
 થાય છે. અત્યર્થનો આટલો વ્યાપક અર્થ થાય છે. એમાં ચારિત્ર્ય

\* કનર પ્રદેશના પેલી વિષયના તમામપુત્રની મનકસા દારેરકમ  
 આપેલું વ્યાખ્યાન.

અને શીલના ઘડતરનો સમાવેશ પણ આવી જાય છે. અહ્યર્થ સહુથી વધારે ધ્વજનીય અને અગત્યનું છે. કહેવાય છે કે જ્ઞાન એ શક્તિ છે. હું હિંમત સાથે એમાં ઉમેરવા માયું છું કે ચારિત્ર્ય—શીલ એ જ શક્તિ છે; એટલું જ નહીં, એ જ્ઞાન કરતાં ઘણી ઘણી જિંવી શક્તિ છે.

તમારામાંથી દરેકે પોતાના ચારિત્ર્યના ઘડતર માટે શક્ય એટલી વધારે મહેનત કરવી જોઈએ. તમારા ચારિત્ર્યના ઘડતર ઉપર જ તમારા સમગ્ર જીવન અને સફળતાનો મુખ્ય આધાર છે. જગતના તમામ મહાપુરુષોએ પોતાની મહાનતા માત્ર ચારિત્ર્ય દ્વારા જ પ્રાપ્ત કરી હતી. જગતમાં જેટલા ચમકતા માનવસિતારા છે એ બધાને મળેલાં કીર્તિ, માન અને પ્રતિષ્ઠા માત્ર તેમના ચારિત્ર્ય દ્વારા જ પ્રાપ્ત થયાં હતાં.

ઈશ્વર રસ છે—રમો વૈ સઃ રસ એટલે વીર્ય પણ થાય. આ રસની પ્રાપ્તિ થાય તો જ તમને અમર આનંદ મળે.

અહ્યર્થ પાળવાથી રસસંચય થાય અને જેનાથી અહ્યર્થ પાળવાની શક્તિ મળે. અહ્યર્થ એક એવો આચાર છે જેનાથી તમે અહને પ્રાપ્ત કરી શકો છો. અને એટલા માટે જ તો કહેવાયું છે કે જાચારઃ પ્રથમો ધર્મઃ. અહ્યારી—વિદ્યાર્થી—સાધકની સહુથી અગત્યની ફરજ છે આ આચાર પ્રાપ્ત કરવાની.

આ આચાર સિદ્ધ થતાંની સાથે જ તમે પૂર્ણ ધીવન, અનંત મુખ, કીર્તિ અને પુરુષત્વ મેળવી શકશો. આચાર એટલે ચારિત્ર્યઘડતર. તમારું ચારિત્ર્ય બરાબર હોવું જોઈએ, નહીં તો તમારું વીર્ય, અહ્યર્થ ખંડિત થશે ને એથી મૃત્યુ વહેતું આવશે. શ્રુતિઓ તો જાહેર કરે છે કે માથુસ શતાયુ જ હોય. માત્ર અહ્યર્થ દ્વારા જ આ સો વર્ષનું વય મેળવી શકાય.

“સતાયુ ચર્ધ શકાય અથવા એથી પણ વધારે જીવી શકાય એ શર્ધ શંખ્યદશીનું વિધાન નથી. મનોવૈજ્ઞાનિક અને પ્રાકૃતિક નિયમોને ખ્યાલમાં રાખીને જોઈએ તો પુખ્તતા પ્રાપ્ત કરવામાં જોડો સમય જાય છે એનાથી પાંચગણું આયુ તો માનસીનું હોય જ. પશુઓના જીવનમાં આ નિયમ કામ કરતો જોવા મળે છે. ઘોડો પાંચ વર્ષે પુખ્ત ચર્ધને ૨૦ થી ૨૫ વર્ષે જીવે છે. જિંટ આઠ વર્ષે પુખ્ત ચર્ધને ૪૦ વર્ષે જીવે છે. માણસ ૨૦ થી ૨૫ વર્ષે પુખ્ત થાય છે. જે અકરમાતોને ના ગણીએ તો કહી શકાય કે માણસનું જીવન સો વર્ષથી તો ટૂંકું ન જ હોવું જોઈએ.”

પશ્ચિમના જે. મિલ્ટન સેવરનના આ શબ્દો છે. હિંદુઓનાં શાસ્ત્રો, સ્તુતિઓ, વેદો અને પુરાણોમાં અલ્પચર્યાશ્રમનાં ૨૫ વર્ષ જતાવીને સમગ્ર જીવનનો આકોટો આપવામાં આવ્યો છે તેની આ સાથે તુલના કરો. એમાં પહેલાં પચીસ વર્ષનો ગાળો અલ્પચારી—વિદ્યાર્થી—સાધક માટે અલ્પચર્ધનો ગાળો છે. આ દરમિયાન એણે વીર્યસંચય કરવાનો અને કંઈક અલ્પચર્ધ પાળવાનું. આ બન્ને એકબીજા ઉપર આધારિત છે. અષ્ટાંગયોગના પુરસ્કર્તા મહર્ષિ પતંજલિએ કહ્યું જ છે : “બ્રહ્મચર્યવ્રતિશ્ચાયા વીર્યલાભઃ.”

આ ઉપરાંત તમારે એક બીજી વાત પણ યાદ રાખવાની છે “આહારવિહાર, વ્યસાવ, શાંતિ, પવિત્રતા અને જીવન પ્રત્યેનો આસાવાદી દષ્ટિકોણ—આ પાયા ઉપર જ દીર્ઘ જીવનનાં રહસ્યોનો ઉપયોગ ચર્ધ શકે. દારૂડિયા, આળસ, દુઃખી, નિરાસાવાદી, રખકુઓ અને ચારિત્ર્યહીનો માટે દીર્ઘ જીવન નથી જ.

“ને એટલે જ ભારતના પ્રથમ વિધાનદાતા મનુ કહે છે કે વિદ્યાવયમાં અભ્યાસ કરનારે મલ્લ, માંસ, અત્તરો, માળા, ગરમ ચીજો, તેલ, અંજન, પગરખાં, હાત્રી, જુગાર, નિંદા, અસત્ય, નારીદર્શન, મારામારી, અન્યની સાથે સ્વાનું વગેરે ક્રિયાઓનો

ત્યાગ કરીને પોતાની ઇન્દ્રિયોને કાળમાં લેવી જોઈ એ. વિલાસાધકે સ્વપ્નમાં પણ પોતાની વીર્યશક્તિને વેડકાવા દેવી ન જોઈ એ. જો એની જાણમાં એવું થાય તો એ પોતાનો ધર્મ ચૂક્યો કહેવાય. એના માટે એ મૃત્યુ જ કહેવાય, એ પાપ છે, પતન છે. જો સ્વપ્નમાં એવું થાય તો લગવાનની પ્રાર્થના કરીને વીર્યસંયમ કરવા માંડવું જોઈ એ. લક્ષ્મણસહર હૃદયે એટલે ધર્મરની પ્રાર્થના કરવા સાથે ઉપનિષદનો આ મંત્ર રટવો જોઈ એ—“પુન-મમિન્દ્રિયમ્ ।”

બ્રહ્મચર્ય દ્વારા જ તમે આધિભૌતિક, આધિદૈવિક અને આધ્યાત્મિક વિકાસ કરી શકશો.

નીચે બ્રહ્મચર્યભંગનાં આઠ અંગ આપવામાં આવ્યાં છે. અખંડ બ્રહ્મચર્યના અભ્યાસમાં આ આઠ રખસનરૂપ હોય છે. પૂરતી સંભાળ, નિષ્કાલયો સંયમ અને કઠોર સાવચેતી તેમ જ આત્મનિરીક્ષણ દ્વારા આ આઠ અવરોધોને તમારે દાળવા જોઈ એ.

- ૧ દર્શન [વાસનામય નજરે સ્ત્રી તરફ જોવું તે]
- ૨ સ્પર્શન [તેને સ્પર્શવાની ઇચ્છા]
- ૩ કેસિ [તેની સાથે રમત]
- ૪ કીર્તન [એના ગુણોની પોતાના મિત્રો સામે પ્રશંસા કરવી તે]
- ૫ ગુણભાષણ [એની સાથે ખાનગીમાં વાત કરવી તે]
- ૬ સંકલ્પ [એને એકાંતમાં બાદ કરવી તે]
- ૭ અધ્યવસાય [એની સાથેના પરિચયનું ચૂક જ્ઞાન મેળવવાનો પ્રયાસ]
- ૮ ક્રિયાનિવૃત્તિ [કામસંતોષ]

પોતાના સ્વરૂપમાં તદ્દપ થયેલો જાની જ પ્રથમ વર્ગનો, સર્વોચ્ચ બ્રહ્મચારી છે.

ઋતુદર્શન પછી અને તેજ વંશ ચલાવવા, પુત્રપ્રાપ્તિ માટે, પોતાની ધર્મપત્ની સાથે, સંયમિત સંગ કરે એને પણ સાચો બ્રહ્મચારી કહેવાય.

મારા વહાલા ભાઈઓ ! તમારા જીવનને ટકાવનાર, તમારા પ્રાણનો પ્રાણ, જે તમારી આંખોમાં અગમગે છે, જે તમારા ગાલ ઉપર ચળકે છે એ વીર્ય તો તમારો અમૂલ્ય ખજાનો છે. આ મુદ્દો બરાબર યાદ રાખજો. વીર્ય તમારા લોહીનો અર્ક છે. વીર્યનું એક બિંદુ લોહીનાં ૪૦ ટીપાંથી સર્જાય છે. આ બિંદુ કેટલું અમૂલ્ય છે એ તો વિચારો ! જીવનના અર્કનો બરાબર વિચાર કરીને એના મહત્ત્વને સમજજો. વીર્ય સર્વ સમૃદ્ધિ છે, ભગવાન છે, સીતા છે, રાધા છે, દુર્ગા છે. એ જ છે ક્રિયાશીલ—ગતિશીલ ભગવાન. એ જ છે પ્રબળ ધૃત્તાશક્તિ. એ આત્મબળ છે, ઈશ્વરની વિભૂતિ છે. ગીતા કહે છે : પોષ્યોઽહ નરેયુ - પુરુષોમાં હું વીર્યકણુ છું. એ જ છે જીવન, વિચાર, પ્રજા અને ચેતનાનો અર્ક.

એક વખત એ ગુમાવો પછી ગમે એટલી બદામ ખાઓ, ટાનિક પીઓ, દૂધ અને ક્રીમ લો કે અધવનપ્રાશ અને મકરંધવળ ખાઓ, તોય આ જીવનમાં તો એ પાછું નહીં જ મળી શકે, એને સંયમ અને સંભાળપૂર્વક સંધરવામાં આવે તો ઈશ્વર, આત્મા, પરમ આનંદ અને ઉચ્ચ જીવનની સર્વ પ્રકારની સિદ્ધિઓનાં દ્વાર ખોલી નાખનારી એક જાદુઈ ચાવી તરીકે એ કામ આપે છે.

ઓછી યાદશક્તિ, ઓછો શ્રદ્ધાવરણ, નતીય અશક્તિ, વિવિધ પ્રકારના અશુભાગ અને જ્ઞાનતંત્રોએના રોગોનું કારણ વધારે પડતા વીર્યનાશને ગણવામાં આવે છે. સિંદની જેમ ફૂદકા મારતી



ચાલના બદલે, વીર્યનાશના કારણે, આપણા નવયુવકો લયડતી ચાલે ચાલે, એમના ચહેરા લોહીની લાલાશ વગર રિક્કા પડી ગયા હોય, એ દૃશ્ય ખરેખર આઘાતકારક છે.

મારા વહાલા બાઈઓ ! આ અમૂલ્ય વીર્યશક્તિને ખૂબ જ સંભાળપૂર્વક જાળવજો. વિચાર, વાણી અને કર્મની પવિત્રતા દ્વારા ઊર્ધ્વરેતા યોગી બનજો. ઊર્ધ્વરેતા એટલે જેની વીર્યશક્તિનું ઊર્ધ્વગમન ઘર્ષને મગજમાં ઓજસશક્તિને રૂપે એકઠી થાય છે અને ધ્યાનાદિ અભ્યાસોમાં એનો ઉપયોગ કરી શકાય છે.

ઊર્ધ્વરેતાઓમાં વીર્યશક્તિનું આધ્યાત્મિક શક્તિ—ઓજસમાં રૂપાંતર થાય છે. આ ઉપરાંત આવો યોગી વિચાર, વાણી અને કર્મની પવિત્રતા દ્વારા પોતાના શરીરના અણુઅણુમાંથી નવી વીર્ય-શક્તિનું સર્જન કરે છે. આ એક મહાન રહસ્યની વાત છે. શરીર-શાસ્ત્રીઓ અને ડોક્ટરો માને છે કે ઊર્ધ્વરેતા અભ્યાસીમાં વીર્ય-શક્તિના સર્જનનું કાર્ય સતત ચાલ્યા કરે છે ને એ શક્તિકણુ પાણું લોહીમાં જળી જાય છે. આ એમની ખૂલ છે. એમને યોગના આંતરિક રહસ્યોની ખબર જ નથી હોતી. એમની નજરમાં અભ્યાસની માત્ર ભૌતિક વસ્તુઓ જ દેખાય છે. પણ યોગી તો તે ભૌતિક વસ્તુઓના પડને યોગચાળુ અને યોગદષ્ટિ દ્વારા જુએ છે. યોગી વીર્યની દિવ્ય પ્રકૃતિ ઉપર દાખૂ મેળવે છે અને એ રીતે એ ધૃષ્ટ છે તો એનું સર્જન પણ બંધ કરી નાખી શકે છે.

ખોરાકમાંથી રસ થાય છે.-રસમાંથી-લોહી. એમાંથી માંસ. એમાંથી ચરબી. એમાંથી હાડકાં. એમાંથી મગજ. એમાંથી વીર્ય બને. જીવન અને શરીરને ટકાવનારી આ સતપ્રાણીઓ છે. એ છે શક્તિનો અંતિમ અર્ક, એ છે અકેતિય અર્ક.

‘અભ્યર્થ’ બે પ્રકારનું છે : શારીરિક અને માનસિક. શરીરસંવપ્ત એટલે શારીરિક અને જરા વિચારો ઉપર નિયંત્રણ એટલે માનસિક

અભ્યર્ચના, સ્વારીરિક કરતાં માનસિક અભ્યર્ચના યોગ્ય મુશ્કેલ છે, અમુક નિષ્કામ્યો પ્રવાસ, જાગૃતિ અને અંતઃકારા એ પશુ સિદ્ધ થઈ શકે છે. તમારે નજર સામે માનસિક અભ્યર્ચના વિચાર રાખવો જોઈએ. તો એ તરત જ સિદ્ધ થશે એમાં શંકા નથી.

રામનામ કે ભગવાનના ખીજા કોઈ નામનો જપ, શીર્ષાસન, સર્વાંગાસન વગેરે વ્યાયામ, હૃદીયાન, નૌસિ, અશ્વિનીમુદ્રા, યોગમુદ્રા, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, શમ, દમ, સત્સંગ, ગીતા, રામાયણ આદિ સાંસ્કૃતિક શાસ્ત્રો અભ્યર્ચન, સાત્ત્વિક આહાર, કીર્તન, એક કે ખીજા કામમાં મર્નનું સતત અનુસંધાન, પ્રાર્થના, ધ્યાન, વિચાર—અનુશીલન, સિનેમા અને કુસંગનો ત્યાગ—આ બધાં અભ્યર્ચનાસનમાં ખૂબ જ ઉપયોગી થઈ પડશે.

તમને સાત્ત્વિક આહારની સામગ્રી ગણાયું. દૂધ, રજી, ચોખા, મગની દાળ, બાજરીનો રોટલો, પેરોઠા, સાદી એડ, બદામ, સાકર, ફીમ, પનીર, દહીં, પરવળ, દૂધી વગેરે. સાક, મરી—આ બધું લઈ શકાય.

લસણ અને કુંગળી ઊડી દો. એ બે માંસ કરતાં પશુ ખરાબ છે. માસ, મત્સ્ય, સરાખ, ખીડી એ બધું ઊડી દો. માંસ ખાનારો વૈજ્ઞાનિક લક્ષ્ય થતો, એ કદી સાચો સંત, સાત્ત્વિક પુરુષ અને દક્ષિણ તો નહીં જ થાય. માંસથી ભોગવૃત્તિ ઉત્તેજાય છે. રાઈનું તેલ, મરચાં, મસાલા, તલેલી વસ્તુઓ, ચટણી, ચા—એ બધું ઊડી દો. ગરમ મસાલા, મરચાં, ચટણી એ બધાંથી સ્વપ્નદોષ થાય છે.

શીર્ષાસન અને સર્વાંગાસન તમને જીર્ણરેતા બનવામાં ખૂબ જ મદદ કરશે. આ આસનોને વિપરીતકરણી મુદ્રા પણ કહેવાય છે. મેરુડંડ, મત્સ્યેન્દ્ર અને ગોરખ જેવા પ્રાચીન ઋષિઓએ આ આસનો જીર્ણરેતા બનાવવા માટે ખાસ શોધી કાઢ્યાં હતાં.

અર્ધરેતાને બ્રહ્મસાક્ષાત્કાર જલદીથી થાય છે. માત્ર શ્રુતિનું શ્રવણ જ એને બ્રહ્માનુભવ—આત્મસાક્ષાત્કાર કરાવવા માટે પૂરતું થઈ પડે છે.

ત્રેના વિખ્યાત કાવ્યમાં તમે વાંચ્યું હશે કે દરિયાનાં જાંઠાં ગહવરોમાં ન જાણે અસખ્ય, પવિત્રતમ તેજયુક્ત મોતીમાણિક પડેલાં હશે.

તમારામાં પણ કોઈ ગુપ્ત કાલિદાસ, વર્ડ્સવર્થ, વાલ્મીકિ, સેન્ટ એવિયર, અખંડ બ્રહ્માચારી ભીષ્મ પિતા, હનુમાન, લક્ષ્મણ, સ્વામી દયાનંદ, વિશ્વામિત્ર, વશિષ્ઠ, ફેરાડે કે જગદીશચંદ્ર બોઝ, યાનદેવ, ગોરખનાથ, સોક્રેટીસ, કેન્ટ, શંકર, રામાનુજ, વૃક્ષસી, રામદાસ કે એકનાથ જેવા ઋષિ, સંત, મોખી, કવિ કે વૈજ્ઞાનિક બેઠેલા હશે.

તો બ્રહ્મચર્યના પાલન દ્વારા એ ગુપ્ત અને સુગુપ્ત શક્તિઓને જગાડો, અને જન્મ, મરણ અને વિષાદથી ભરેલા આ ભૌતિક વિશ્વનાં દુઃખોને પાર કરીને બ્રહ્મસાક્ષાત્કાર પામો.

આ વિષય પૂરો કરતા પહેલા ઉપસંહારમાં મારી વિનમ્ર હૃદયપ્રાર્થના છે કે :

પવિત્રતા, આનંદ, અમરતા, કીર્તિ, ભવ્યતા, શક્તિ, શાંતિ, સમતા અને કૈવલ્ય તમને હમેશા મળતા રહો!

મારા પ્રિય ભાઈઓ ! યાદ રાખો કે તમે આ હાડબામનું બનેલું નાશવંત શરીર નથી. તમે અમર, સર્વવ્યાપક, સમિચ્છદાનંદ આત્મા છો. ઉપનિષદનું અંતિમ સત્ય તમને યાદ આપું : સત્ત્વમસિ—તે જ તમે છો.

તમે જીવંત છલ્ય હો, યજ્ઞ હો, રામ હો, પૂર્ણ ચૈતન્ય હો.

એક પછી એક જાંઘન લાંચીને, પરદા તોડીને તમારા  
સચ્ચિદાનંદ, નિભનંદ, કેવલ્ય સ્વરૂપમાં તદ્દૃષ્ટ ધામો.

પ્રકરણ ૩

મન

ભાગ ૧ : માનવમનનો વિકાસ

ભાગ ૨ : ધ્યાનમાં સહાયક તત્ત્વો

ભાગ ૩ : વાસ્તવિક ધ્યાન

# મન

## ભાગ ૧

### ૧. માનવમનનો વિકાસ

માનવમનના ત્રણ પાસા હોય છે.

#### ૧. સામાન્ય બુદ્ધિ

મન સામાન્ય બુદ્ધિને રૂપે વ્યક્ત થાય છે ઇન્દ્રિયોને વસ્તુઓ જેવી દેખાય એ સ્વરૂપમા એ સ્વીકારે છે. આ સ્વરૂપો સાચા છે કે નહીં એનો વિચાર એ નહી કરે. આ વસ્તુ કોઈ જોડા સિદ્ધાંત સાથે જોડાયેલી છે કે સાવ અલગ જ છે એ પણ એ નહીં વિચારે. આ જગતમા વસનારા માણસોનો મોટો ભાગ જગતને સામાન્ય બુદ્ધિથી જ જુએ છે. વાસ્તવમા એનાર્થો પર જવાની બહુ જ ઓછા લોકોમાં શક્તિ હોય છે. આવા લોકો માનતા હોય છે કે બધું જ ગુન બહારથી આવે છે તે માનવ-મન માત્ર બાહ્ય વસ્તુઓની અસર ઝીલ્યા કરે છે એટલું જ.

#### ૨. વૈજ્ઞાનિક તક

સામાન્ય બુદ્ધિનો ઠીક ઠીક વિકાસ થાય એટલે ખરેખર વિચાર

કરનારા ધોડા માણસોમાં વૈજ્ઞાનિક સમજણ અથવા વૈજ્ઞાનિક તર્કશક્તિ જામે છે. સામાન્ય બુદ્ધિવાળાને જગત એક પછી એક આવનારી ઘટનાઓની પરંપરા જેવું લાગે છે. એવી બે ઘટનાઓ વચ્ચે એમને કોઈ સંબંધ દેખાતો નથી. પણ વૈજ્ઞાનિક સમજણ ભિન્નતાની સાથે જ સમજવા માંડે છે કે જગતની તમામ ઘટનાઓની પાછળ કાર્યકારણનો નિયમ કામ કરી રહ્યો હોય છે. સ્વેચ્છાએ વ્યવહાર કરવાને અહીં કોઈ મુક્ત નથી. સહુ કાર્યકારણના બંધનમાં બંધાયેલા છે. અમુક કારણો એટલાં ઘાય તો અમુક પરિણામ આવે જ. વૈજ્ઞાનિકો એવું માને છે કે આ કાર્યકારણનો વિચાર કરવાની પ્રક્રિયાથી આગળ જવાનું માનવમન માટે શક્ય નથી. કાર્યકારણના નિયમોનો જ્યાં છેડો આવે ત્યાં વૈજ્ઞાનિક સમજણ અને તર્કનો પણ છેડો આવે છે. આને પાર રહેતું બધું જ એમને અસંભવ, અરવીકાર્ય લાગે છે.

### ૩. વિવેક વિચાર

વૈજ્ઞાનિક સમજણની આ સીમાને કારણે થયેલી નિરાશા દૂર કરવા માટે વિવેક મદદે આવે છે, કારણ કે કાર્યકારણના વિચારે બંધાયેલા અહંને આ નિયમોની સીમા આવતાં નિરાશા થવાની જ. આમ તો અહંને—કર્તાને એવું લાગે છે કે એ પોતે મુક્ત છે. પણ એ જ વખતે એને પળે પળે કાર્યકારણના નિયમને અનુસરીને પરસ્પર પ્રક્રિયા કરતા બાહ્ય પદાર્થોનાં પરિણામો દ્વારા બંધાયેલા રહેતું પડે છે. કર્તા અને કર્મની વચ્ચે સામાન્યતા બેઠું ન જોનારા મનમાં છેવટે આ પરિણામોમાંથી સ્વતંત્ર થવાના મનોવૃત્તિ ભ્રમો યાંચે છે. બાહ્ય જગતની વસ્તુઓની વિધિધતાને પાર રહેલી એકતાને શોધવા માટે દાર્શનિક વૃત્તિ અથવા તર્ક પ્રયાસ કરે છે. પછી સમજાય છે કે પહેલાં પરસ્પર વિરોધાસાસી લાગ્યા હોય એવા પદાર્થો, પ્રક્રિયાઓ,

કર્તા અને કર્મ છેવટે તો એક જ મૂળ તત્ત્વ—સત્યમાંથી પોતાનું અસ્તિત્વ પામતા હોય છે.

## મનની પ્રકૃતિ

યોગદર્શનમાં જેને અંતઃકરણ અથવા ચિત્ત કહે છે એ મનના પાછા ભાગ હોય છે. આથી એ સનાતન નથી હોતું. એને આરંભ અને અમુક સીમા હોય છે. દ્વંદ્વમાં એનાં પરિમાણ સીમિત હોય છે. એ પારદર્શક, તેજસ્વી, ખીળાં સૂર્યકિરણોની જેમ હળવું અને ગતિશીલ હોય છે. એ એક તેજસ્વી પદાર્થ જેવું હોય છે; મનની મૂળ પ્રકૃતિ ચેતન્યશીલ છે રાજસિક મન અણુમય હોય છે. સાર્ત્ત્વિક મન સર્વવ્યાપક હોય છે. આમ મન અણુ [ખૂણ જ સૂક્ષ્મ] અને વિશુ [ખૂણ જ વ્યાપક] હોય છે. મન અણુમય છે, કારણ કે એ જોડાસાથે એક જ વસ્તુ બધી શકે છે. એ એક એવો કારપાલ છે કે જે જોડાસાથે એક જ માણસને, એક જ વિચારને, અંદર પ્રવેશવા દે છે. એનામાંથી મલ નાશ પામે ત્યારે એ સાર્ત્ત્વિક અને સર્વવ્યાપક બને છે, સત્ત્વ એ યોગીઓનું મન હોય છે. વૃત્તિભેદને કારણે એક મન ચાર નામ ધારણ કરે છે. મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત અને અહંકાર. મન જડ નહીં, ચેતન છે. શરીરને છોડ્યા વગર પણ એ કિરણની જેમ સીધી લીટીમાં બહાર જાય છે, બાહ્ય પદાર્થને વીંટળાઈ વળે છે ને એતું સ્વરૂપ ધારણ કરે છે. મન જડ પદાર્થનું બનેલું છે એમ વેદાંત સીકારણું નથી, પણ એ એટલું સ્વીકારે છે કે ચિત્ત અને જડતત્ત્વ બન્ને મૂળભૂત રીતે એક જ છે. એમાં માત્ર પાસાનો જ ફેર હોય છે. એ એક જ શક્તિના બે પાસા છે.



## ૨. મન

## દર્શનનો સિદ્ધાંત

અંતઃકરણના પશુ વિભાગ દોષ છે ને તે અવકાશમાં ફરી શકે છે. મન એ પરિવર્તનશીલ અને બેદ જ્ઞેનાર તત્ત્વ છે. મનમાં અહીંથી તહીં ફરવાની અને પોતે જોયેલા પદાર્થનું રૂપ ધારણ કરી લેવાની શક્તિ છે, આ પ્રકૃતિમાં રિચર કંઈ છે જ નહીં. મૂળભૂત પ્રકૃતિનો અણુએ અણુ ક્રિયાશીલ અને ગતિશીલ છે. એમાં પશુ ખાસ કરીને મન તો જાણેજાણે પશુ પરિવર્તન પામ્યા જ કરતું હોય છે. અંતઃકરણ સૂર્યકિરણના જેવું તેજસ્વી અને દળવું તરત્ત છે. એ ઇન્દ્રિયની આરપાર જઈ શકે છે, આમ મન એ શક્તિનો જ એક ક્રિયાશીલ પ્રકાર છે. મનનું સાધન, નિવાસ-સ્થાન છે મગજ. એ નક્કર અને અપારદર્શક ખોપરીથી ઢંકાયેલું હોવાથી આપણને એની કહપના થાય છે કે બાહ્ય જગતથી એ અલગ પડી ગયેલું છે, પણ ખરેખર તો ઈંટલીક ગ્રામ અને રહસ્યમય પ્રક્રિયાઓ દ્વારા એ પળેપળે બાહ્ય જગત સાથે સંપર્કમાં હોય છે. મન જડ, અક્રિયાશીલ કે માત્ર બાહ્ય અસરો ઝીલનારું નથી. છેલ્લામાં છેલ્લા સંસ્કારોથી ઉદ્ભવેલી પ્રક્રિયાની પ્રકૃતિ અને તે નિમિત્તે કાર્યકારણનો સંબંધ એમ બે રીતે એ વસ્તુદર્શનમાં સીધો લાગ લે છે. વેદાંતપરિભાષાના એક જાણીતા દક્ષિણીમાંથી મનની દર્શનશક્તિનો ખ્યાલ આવશે :

“એક તળાવમાંથી ખેતરમાં વહી ગયેલું પાણી જેમ ખેતરનો ચોરસ, ત્રિકોણ કે અન્ય જે હોય એવો આકાર ધારણ કરે છે, એ રીતે તેજસ અંતઃકરણ આંખ અથવા મીજા કાઈ ઇન્દ્રિય દ્વારા બહાર નીકળીને, પદાર્થની જગ્યાએ પહોંચી જઈને જે તે પદાર્થનું

રૂપ ધારણ કરી લે છે. અંતઃકરણના આ પરિવર્તનને વૃત્તિ કહેવામાં આવે છે.” ગ્રા. પા. એન. મુખોપાધ્યાય નોંધે છે કે પશ્ચિમી મનો-વિજ્ઞાન આપણને દશ્યના દર્શનનો એટલે કે એક જ પાસાનો અધ્યાસ આપે છે. એમના મત મુજબ કાર્મ બાહ્ય તત્ત્વ જ્ઞાનેન્દ્રિય ઉપર અસર કરે છે. [દર્બણ તરીકે આંખના રેટિના ઉપર ઈથરનું મોજું.] “ખરેખર તો મનની તેજોમય શક્તિ કિરણરૂપે બહાર જઈને બાહ્ય પદાર્થનો આકાર ધારણ કરે છે. અંતઃકરણને એવું તત્ત્વ માનવામાં આવ્યું છે, જે સાત્ત્વિક અને તૈજસ હોવાથી બહાર જઈને, તામસિક વિષયચૈતન્ય ઉપર હુમલો કરીને એને પોતાની જ તેજસ્વિતાથી છાઈ દે છે. [કેંક અંશે એક્સરે જેવું—જે પોતે અદર્શ હોય છે પણ ખીજ અર્ધ કે અપારદર્શક પદાર્થો ઉપર પડતાંની સાથે જ તેમને પાર-દર્શક બનાવી દે છે.] આ રીતે અંતઃકરણ તે પદાર્થ અને પોતાની વચ્ચે તદ્દપતા શોધી કાઢે છે. આ પ્રમાણચૈતન્ય દ્રષ્ટા અને વિષયચૈતન્ય તેમ જ પ્રમાણચૈતન્ય અને વિષયચૈતન્ય વચ્ચેની મૂળભૂત એકતા એ જોધી લે છે. વેદાન્તના મત પ્રમાણે આ જ છે દશ્યનું દર્શન.”

### ૩. મન પ્રભુ બને છે

મન બે પ્રકારનાં હોય છે, અથવા વધારે સાચું એમ કહેવાય કે મનનાં બે પાસાં હોય છે : ઉચ્ચ મનસ્સ અને નિમ્ન મનસ્સ. ધિયોસોફિસ્ટો નિમ્ન મનને કામમનસ્સ કહે છે. ઉપરાત એને અશુદ્ધ મનસ્સ પણ કહેવાય છે. ઉચ્ચ મનસ્સને સાત્ત્વિક, શુદ્ધ કે અતિચૈતન્ય મનસ્સ કહેવામાં આવે છે. મનનો નાશ એટલે ખરેખર તો અશુદ્ધ, નિમ્ન મનનો નાશ, સાત્ત્વિક મન તો જ્ઞાનીમાં પણ રહે જ છે.

જાની મન અને શરીરનો સાધનરૂપે ઉપયોગ કરે છે. મનના અરૂપાંશ કે સરૂપાંશનો નાશ કરવાનો દોષ છે. માત્ર વિદેહ દેવસ્થામાં જ સરૂપાંશ એટલે કે મનનો સંપૂર્ણ નાશ થાય છે. અરૂપાંશને ગૌણ મનોનાશ અને સરૂપાંશને મુખ્ય મનોનાશ પણ કહેવામાં આવે છે. મુક્તિદોષનિવદ્ધમાં શ્રી. રામ હનુમાનને કહે છે : “હે વાયુપુત્ર! સાંભળ, મનનો નાશ એ પ્રકારનો છે : અરૂપાંશ અને સરૂપાંશ. સરૂપાંશ મનનો નાશ કરવાથી જીવ-મુક્તિ મળે, અરૂપાંશ મનના નાશથી વિદેહમુક્તિ મળે. મળ ત્યારે દૂર થાય ત્યારે નિમ્ન મનનો નાશ થાય છે. જીવ-મુક્ત ત્યારે પોતાનું શરીર છોડે ત્યારે ઉચ્ચ મન પણ આપોઆપ નાશ પામે છે. એ બ્રહ્મ સાથે એકરૂપ થાય છે ને ચૈતન્યમય બની જાય છે. વિશુદ્ધતમ મન એ પોતે જ બ્રહ્મ છે. અગ્નિની હાજરીમાં જોમ કપૂર સજાતીને અગ્નિમાં મળી જાય છે તેમ મન પણ વિશુદ્ધ થતાં બ્રહ્મમય બની જાય છે. પાણીમાં ભીંદાનો ગાંગડો નાંખતાની સાથે એ એમાં બળી જતાં પાણી ખારું થઈ જાય છે તેમ મન પણ વિશુદ્ધ થતાં બ્રહ્મની હાજરીમાં બ્રહ્મમય બની રહે છે.

મન ગુરુ બને છે

પરિપુષ્પોમાંથી મુક્ત થઈને વિશુદ્ધ બનેલું મન પોતે જ ગુરુ બની જાય છે. શુદ્ધિમાં ઊભી મનારી પ્રત્યેક સંક્રાંતા જવાબમ મન માર્ગદર્શન આપે જ છે. એ શાંત, સૂક્ષ્મ અવાજને ધ્યાન-પૂર્વક સાંભળવા તમારી જાતને કેળવે. બધું જ જ્ઞાન અંદરથી પ્રગટે છે.

જ્ઞાનીનું મન

જિંદી જિંદમાં મન જોમ સૂક્ષ્મ બની જાય છે તેમ જ્ઞાનીની જાણતમાં પણ સૂક્ષ્મ બની જાય છે. નિર્વિકલ્પ સમાધિમાં પણ

મન સંપૂર્ણતવા નાશ પામતું નથી. ગાદ જોડની જેમ અડી પછુ એ સૂક્ષ્મ અવસ્થા પ્રાપ્ત કરે છે; નહીં તો ગાનીનાં બોજન, સ્નાન વગેરે દાર્થો શી રીતે થાય છે એ બરાબર સમજાવી શકાય તેમ નથી. પ્રારબ્ધ બોગવવા માટે જ ગાની શરીરને ટકાવે છે. એ માત્ર વૃત્તિઓ દ્વારા જ બોગવાય છે. સુખ અને દુઃખ માત્ર વૃત્તિઓ દ્વારા જ અનુભવાય છે. પોતે શરીર સાથે નહીં પણ બહાર સાથે તદ્દપતા અનુભવતો હોવાથી એને બાહ્ય વસ્તુઓનો પ્રભાવ લાગતો જ નથી. પણ આ પ્રશ્ન એક અલગ જ બાબત છે, કારણ કે શરીરના ઉપર તો અસર પડ્યા વગર રહેતી જ નથી.

### મૂળ મન

મનમાંથી વૃત્તિઓને બાદ કરીએ, પણ એના સંસ્કારો સાથે એનો વિચાર કરીએ, તો તે મનને મૂળ મન કહેવામાં આવે છે. દશ્મના દર્શન વખતે વૃત્તિઓ દ્વારા પદાર્થ સાથે અને તે વિના સંસ્કારો સાથે એમ બે તરફે સાથે મનનો સંપર્ક રહે છે. સવિકલ્પ સમાધિમાં મનનું આ મૂળ સ્વરૂપ ચાલુ રહે છે. સવિકલ્પ સમાધિમાં પ્રવેશેલો રાજયોગી આ મૂળ મન દ્વારા કામ ચલાવે છે. આ મૂળ મનનો સંપૂર્ણ નાશ થતાં વિશુદ્ધ નિર્વિકલ્પ સમાધિમાં પણ પ્રવેશ થાય છે.

### અમરકીટન્યાય

ગાની માત્ર સાદા વિચાર દ્વારા પણ નિર્વિકલ્પ, અસંપ્રતાપ કે નિષ્કીંજ સમાધિમાં પ્રવેશ કરી જાય છે. રાજયોગી કુંડલિનીને જગાડીને સમાધિમાં પ્રવેશે છે. કુંડલિનીને જગાડીને સમાધિમાં પ્રવેશવા કરતાં માત્ર વિચાર દ્વારા સમાધિમાં પ્રવેશવાનું મુશ્કેલ છે.

૧. જમરી કાટને પકડીને તેને પોતાના દરમાં મૂકીને એકીટના મસ્તકમાં વારંવાર ડાબ મારીને પાછી દરને પૂરી દે છે. કાટ જમરીના લીધે ડાબને બૂલી શકતો નથી. એ સતત જમરીને જ યાદ કર્યા કરે છે. બરાબર એ જ રીતે જ્ઞાનયોગના સાધક સામે શ્રુતિ અને ઉપનિષદોનાં શ્રવણ, મનન અને નિદિધ્યાસન દ્વારા બ્રહ્મતુલ્ય સ્વરૂપ ચિત્ત ઊભું થયેલું હોવાથી એ સતત એવું જ ધ્યાન કર્યા કરે છે. કાટજમર-યાય પ્રમાણે પોતે જોવા વિચાર કરે છે એવો જ યર્ષ જાય છે. મન જેવું ગદન ધ્યાન કરે છે એવું જ સ્વરૂપ ધારણ કરી લે છે. એનો અસીમ વિકાસ યર્ષને એ બ્રહ્મ સાથે એકાકાર યર્ષ જાય છે. મન અણુમય પણ છે ને વિશુદ્ધિથી સર્વવ્યાપક પણ છે. મન ઇન્દ્રિયો દ્વારા આવેલા માત્ર એક જ સંદેશને એક સમયે ઝીલી શકે છે. એવું, સાક્ષણત્વ, સંધત્વ એ બધું એકીસાથે એ ન કરી શકે. આમ, મન અણુમય હોવા છતાં સમાધિમાં વિકસીને સર્વવ્યાપક બને છે.

દરિયાના કિનારે જિલા રહીને અસીમ સાગરનું આકર્ષન કરે ત્યારે મન વિકાસ પામે છે. તમને અતીવ આનંદ થાય છે. જિંદગીનું ગરના શિખર ઉપરથી ચારે બાજુ જોઈએ તો એવા જ અસીમ આનંદનો અનુભવ થાય છે. ક્ષિતિજ સતી વિસ્તરેલો રાજપૂતાનાનો વિશાળ પ્રદેશ જોતા પણ મન વિકસીને એવો જ આનંદ પામે છે. તમારા ધ્યાનખંડમાં જોડીને અસીમ આકાશ ઉપર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો, ત્યારે પણ મનનો વિકાસ થાય છે. આવા અનુભવોને બરાબર નોંધતા રહેવું.

૪. મન

[એક હરેકું પંખી]

જૂએ પાળ શિકાર માટે પંખીની પાછળ પડે છે. પંખી જીડીને, દોડીને, રક્ષણ માટે ઢાઈ ધરના ઝોરડામાં પેસી જાય છે. એ બહાર આવતાંની સાથે જ પાળ એની પાછળ પડે છે. પાછુ એ રૂમમાં પેસી જાય છે. બહાર નીકળે તો પાળ પાછળ પડે છે. પંખી ડરી જાય છે. અચાંત ધર્મ જાય છે. સાધનાની શરૂઆત કરનારોએને ધ્યાન વખતે આવે જ અનુભવ થાય છે. ધ્યાનમાં એ પોતાની મૂળ જગ્યાએ—યથારથાને પહોંચવાનો પ્રયાસ કરે છે. ત્યાં પહોંચે છે પણ ખરું, પણ, પછી બહાર નીકળીને ડરતા પંખીની જેમ એ આ પદાર્થ ઉપરથી પેલા પદાર્થ ઉપર બટકાયા કરે છે. ફરી એ હૃદયકેન્દ્ર તરફ વળે છે ને વળી પાછું બહાર આવે છે. સતત અને એકધારા અભ્યાસ દ્વારા તમારે મનને મન્દિરગમ્ય પદાર્થોથી વાળીવાળીને સતત નિદિધ્યાસન દ્વારા આત્મામાં અચળ રીતે કેન્દ્રિત કરવું પડશે. ચિંતન, એકાગ્રતા અને તમે શરીર નહીં પણ માનસિક પરિવર્તનના સાક્ષી હો એમ સતત માદ રાખવાનો પ્રયાસ—આ બધું સાથે ચાલવું જોઈએ. ધ્યાન, શક્તિ અને સતત પ્રયાસ દ્વારા તીવ્ર બનેલી સૂક્ષ્મ શુદ્ધિ એ સૂક્ષ્મતા માટેનું અગત્યનું સાધન છે. શ્વેદ સિદ્ધ કરવા માટે ધીરજ અને હિતસાહ બે મહત્વના ગુણો છે. આ સદગુણો ધીર ધીર અંતર્પૂર્વક વિકસાવવા જોઈએ. ખોટી ચિંતાનો ત્યાગ કરવો. ક્ષાથી તકલીફમાં ન મુકાવું. આજસ ન કરવી, સમય ન બગાડવો. વિકાસમાં વાર લાગે તો ચિંતા ન કરવી. શાંતિથી રાહ જુઓ. તમારામાં નિષ્ઠા-હૃદય, પ્રયત્ન-મુમુક્ષા હોય, વૈરાગ્ય હોય તો તમને સૂક્ષ્મતા પ્રાપ્તિ જ, એક પંખીએ ધાસના તરણા વડે સાગર

ઉભેયવાનો પ્રવત્ન આદ્યો. સમય જતો ગયો તેમ તેમ એ પેતાનાં ઉત્સાહ, ઝડપ અને પુરુષાર્થ પણ વધારતું ગયું. તમારામાં આવે ખંત અને ઉત્સાહ હોવા જોઈએ.

## ૫. બટકતું મન

એન કેવી રીતે વશ કરવું

[એક આખલાની વાત]

એક જમીનદારને ત્યાં એક તેડાની આખલો હતો. એ ઘેરે તે ધાસ ખાતો જ નહીં, પડોશીઓનાં ખેતરોમાં પેસીને એ ધાસ ખાઈ જતો ને પાક બગાડી નાખતો. જમીનદાર આ આખલાને પેતાને ત્યાં જ રાખીને ખવડાવવા મથતો, પેતાને આંગણે મજબૂત ખાંધે બાંધતો અને ચણા, લીંડું ધાસ તેમ જ કપાસિયા વગેરે ખવડાવતો. પણ એને જેવો છોડવામાં આવે કે તરત જ એ પેલાં ખેતરો તરફ દોડી જતો, જમીનદાર એને પાછો પકડી મંગાવતો ને સારી રીતે ખવડાવતો. થોડા દિવસ એ આખલો ખાંધે બાંધાઈને સારો ખોરાક ખાતો રહ્યો ને પછી તે એણે બહાર અથડાવાનું બંધ જ કરી દીધું.

આ જ રીતે બટકતા મનને ખૂબ જ સરળતાથી નિયંત્રણમાં લાવી શકાય છે. દૈવ સાધક માટે એમાં કાંઈ ખાસ મુશ્કેલી નથી. મન જંગલી આખલા જેવું છે. કૃષ્ણ, રામ, ચતુર્ભુજ વિષ્ણુ વગેરેની સગુણમૂર્તિ ઉપર એને ઝેન્દિત કરે. મન દોડાદોડી કરીને ભ્રમવા માટે કે તરત જ એને પાછું વાળીને મૂર્તિ ઉપર એકાગ્ર

કરવું. સતત અભ્યાસને કારણે, તમને ધારણા સંપૂર્ણ કાવી જાય પછી 'હું અસીમ, અનંત પ્રકાશ છું' એવા વિચારનું નિર્ગુણ ધ્યાન કરી શકો. વારંવારના અભ્યાસ પછી મન બાહ્ય પદાર્થો તરફ દોડશે નહીં. એ અંદરથી સાચું સુખ મેળવીને બહારની શાંતિ એકરૂપ બની રહેશે.

## ૬. મન

### [જંગલી ઘોડા જેવું]

ધારો કે તમારે ત્યાં એક જંગલી, બિનકેળવાયેલો ઘોડો છે. એને ચરાવવા માટે તબેલામાંથી બહાર કાઢ્યો, પણ તે હવે પાછો તબેલામાં પ્રવેશવ ની ના પાડે છે. એને વશ કરવાની એક દ્વિંસક પાસવી રીત છે માખૂક મારવાની. ખીજી રીત છે એને પલાળેલા ચથ્થા કે લીલું ઘાસ મોં આગળ બતાવીને દોરવાની. એ એને ખાવા નહીં દેવાનું, માત્ર બતાવવાનું. એ તમારી પાછળ પાછળ આવશે. પછી એને તબેલામાં પૂરી દો.

જરાજર આ જ રીતે નહીં કેળવાયેલું મન પણ જંગલી ઘોડા જેવું હોય છે. પ્રાધ્યાયામ અને ખીજી હૃદયોગિક સાધનાઓ એક રીતે મન ઉપરના બળાત્કાર જેવી છે. એ સિવાય ધીરેધીરે મનની સમતા કેળવવી એ ખીજી, વધારે સારી, રીત છે. તમે સમતાની સ્થિતિમાં સ્થિર થશો એટલે તમને નવો અને અખૂટ આનંદ મળશે આ સમતાની સ્થિતિ ધીરેધીરે પ્રાપ્ત થાય છે. આકર્ષણ અને અપાકર્ષણ, રાગ અને દ્વેષ એવા મનનાં બે વિરુદ્ધ પ્રકારના પ્રવાહોનો નાશ થવો જોઈએ. આ સમતા ઇચ્છાશક્તિને પણ



પ્રયજા બનાવે છે. રાગદોષની મૂળ સાગળીમાંથી અનેક પ્રકારની સાગળીઓ જાગે છે. વાસના અને અહંતાની જેમ જ રાગદોષ પણ આત્મસમર્પણમાં અવરોધક બને છે. વાસનાઓ, અહંતા, અભિમાન, જિજ્ઞાસા, પદાર્થજંખના, વિષયાનંદ—એ બધાનો નાશ કરો; વિવેક, વૈરાગ્ય, તિતિક્ષા, ઉદાસીનતા અને વિચારનો વિકાસ કરો; સતત સત્સંગ રાખો, તો ઉપરના બધા વિરોધી પ્રવાહોનો નાશ થશે. આ વૃત્તિઓ જ સુખ-દુઃખ, સુતુ-મિત્ર, ઠંડી-ગરમી અને સારા-ખોટાના દંડ જાણા કરે છે. આ દંડ અમણારૂપ—અસત્ય હોય છે. તમે દુઃખને સુખમાં અને સુખને દુઃખમાં પલટી નાખી શકો છો. એક શાઠાદારી અભ્યાસ કરવા છોડે-ડમાં જઈને ત્યાં સંગના પ્રભાવે માંસાદાર શરૂ કરે છે. થોડા દિવસોમાં એને એ કાંધી પણ જાય છે. આવું જ શરાબની બાબતમાં પણ થાય છે. આ બંને બાબતોનો ભોગ યદ્યપિ પડનાર માટે માંસ અને મદ્ય શરૂઆતમાં તો દુઃખદ અને તિરસ્કાર્યોચ્ચ પદાર્થો હતા, પણ હવે એ જ પદાર્થોમાંથી એને આનંદ મળવા માટે છે! એમના પ્રત્યે એને મમતા જાગે છે. આ બંને વસ્તુઓ પરસ્પરનાં વિચાર અને વલણ બદલાઈ જવાથી દુઃખ સુખમાં બદલાઈ ગયું. ધારો કે તમે ચાના ખૂબ શોખીન છો અને આધ્યાત્મિક માર્ગમાં પ્રવેશી રહ્યા છો. તમારા ગુરુ કહે છે : “ચા ન પીશો. એનાથી લીવર બગડે છે, સ્વપ્નદોષ થાય છે. એ આધ્યાત્મિક સાધના માટે સારું નથી.” આ વાત સાંભળતાંની સાથે જ તમે ચા પીવી બંધ કરો છો. તમારા ચા વિષેના વિચાર બદલાઈ જાય છે. જે વસ્તુ તમને સુખ આપતી હતી એ હવે દુઃખ આપવા માટે છે, તમે સુખને દુઃખમાં પલટી નાખ્યું. દૂધ કેટલાકને સુખ આપે છે, કેટલાકને દુઃખ. સ્વસ્થ હો ત્યારે એ ગમે અને તોવ આળો હોય ત્યારે અજીરમતું સાગે. દૂધનો પહેલો પ્યાલો બહુ ગમે, પણ બીજા ને ત્રીજા પ્યાલે વમન શરૂ થાય.

આ બધું છે શું ? માયા. સુખ અને દુઃખ સાપેક્ષ જાવો છે. એ પદાર્થમાં નહીં પણ મનમાં હોય છે [રાગ-દ્વેષના દ્વારે]. કેરી પોતે મધુર નથી, એના વિષેના વિચાર મધુર હોય છે—આટલું બરાબર માદ રાખવું. માયા તમને મૂર્ખ બનાવે છે. ઇન્દ્રિયો તમને સંપૂર્ણ રીતે છેતરે છે. મન યુક્તિઓ કરે છે, આકર્ષે છે, છેતરે છે, અતિશયોક્તિ કરે છે, વસ્તુને મોટી કરી બતાવે છે, ખોટી રીતે કીંચાનીચા કરે છે. હમેશાં પૂરેપૂરા સાવચેત અને જાગૃત રહો. સારું અને ખોટું, પાપ અને પુણ્ય, શત્રુ અને મિત્ર—એ બધી મનની જ વાતો છે. તમને જે દુશ્મન લાગતો હોય એ બીજાનો મિત્ર હોય છે. એક માણસ જે પહેલાં મિત્ર હોય તે જ પાછળથી શત્રુ બની જાય છે. રાગદ્વેષને પોતાનું કાર્મ સાચું સ્વરૂપ જ નથી. એ બધું બ્રહ્માત્મક છે. એમનો નાશ કરો. સમતાની સ્થિતિમાં વિરામ. નિર્વાણપદ પ્રાપ્ત કરો. શાંતિમાં વિરામો. શાન્તમ્ ! સમ્મિદાનંદમ્ !



## ૭. મન

### [તોફાની વાનર]

જુવાન બ્રહ્મચારીઓ તોફાની હોય જ. એ તોફાન કરે જ. એક બ્રહ્મચારી સ્વર્ગાશ્રમથી હપોદેશ જવા માટે ગંગા પાર કરવા નીકામાં જતો હતો. એ જ નીકામાં એક વાનર પથ્થુ હતો. એ સાથે ત્યાં એક જાંગ વેચનારો પથ્થુ હતો. વાનરે એના પાત્રમાંથી બરાબર જાંગ પીધી. ત્યાં એને વીંછી કરડ્યો. આ દરમિયાન બ્રહ્મચારી વાનર સાથે ગમ્મત કરી રહ્યો હતો. એણે એક લાકડી

લઈને વાનરને ગોદા માર્યા. પછી શું થયું એ જુઓ. વાનર આમેય સ્વભાવે તોફાની તો દોષ જ છે. એમાં બાંગ પીને એ ઉન્મત બનેલો. એમાં પાછો વીંછીએ ડંખ માર્યો. તે ત્યાં બહાચારીએ ગોદા મારીને એને ઉરકેર્યો. આ વખતે એની માનસિક દશા મેં થઈ દર્શો એ કહી લો. વાનરે બચકર તોફાન આદ્યું. નોકાના આ છેડાથી પેલા છેડા સુધી એણે ફૂદંફૂદ શરૂ કરી. નોકા હાલક-હાલક થઈ ગઈ. એ ફેટલાય પ્રવાસીઓને કરડ્યો. છેવટે નાવ ડૂબતાં એ બધાં જ નદીમાં ડૂબી ગયાં.

લાગણીતંત્રવાળા માનવમનની પણ આવી જ વાત છે. મન પહેલેથી જ વિપયભાવ, લાગણીઓ, વાસનાઓ, સંસ્કારો, રાગ વગેરેથી સત્તર થયેલું હોય છે. વાસનાઓને ઉરકેરે એવા ધોરણે તમે ખાઓ છો. નાટક-સિનેમા વગેરેના વાસનાપ્રેરક વાતાવરણ વચ્ચે તમારે રહેવાનું હોય છે. ઉપરાંત તમે હિતેજક નવલકથાઓ જેવું સાહિત્ય વાંચો છો. વળી, અત્માવિરુદ્ધ વિષયો વિષે વાતો કરો છો. એટલે જેણે નોકાને ડૂબાડી એવા વાનર કરતાં તમે સહેજ પણ જિતરતા નથી. એક અરધી ઘડી માટે પણ તમારું મન શાંત રહેતું નથી. ચિંતાઓ, ડર, બ્રમણ્ય વગેરે તમને માર્યા જ કરે છે. ગમા-અણુગમા અને મુદ્ર રાગ-દ્વેષ દ્વારા તમે અહીંથી તહીં ફંગોળાયા જ કરો છો. આમ, તમે હમેશાં અનંત સંસાર-ચક્રમાં અથડાયા કરો છો. માનસિક વૈરાગ્ય દ્વારા માનસિક સંન્યાસ સિદ્ધ કરો. યોગ, ધ્યાન, નિઃશ્વાસન વગેરેના અભ્યાસ કરો. પહેલાં તો સાધનચતુષ્ટય સિદ્ધ કરો. માત્ર ધ્યાન જ તમને તારશે.

## ૮. મન

[એક રમતું બાળક]

“ જનમત રહો અને પ્રાર્થના કરો ” આવી દની ઈશુ ખ્રિસ્તની સલાહ. મનનું બરાબર ધ્યાન રાખો. વૃત્તિ અને વિચારોનું નિરીક્ષણ કરો. ખોટા વિચારોને બહાર કાઢી ન ખો ખોટા વિચારોનો નાશ કરો. આ છે યોગની રીત, ફિલસૂફીની રીત. જે તમે ભક્તિપ્રિય છો તો સંપૂર્ણ હૃદયે શરણાગતિભાવ સાથે આત્મનિવેદન કરો, આત્મસમર્પણ કરો. તમારા હૃદયેવ તમને મદદ કરશે. ધ્યાન વખતે તમારા મનનું તમે નિરીક્ષણ કરશો તો તમને સમજશે કે એ બિલકુલ નાના બાળકની જેમ વ્યવહાર કરે છે. એ ઠાલસો ખાવા દોડે છે એ પડાવી લઈને મીઠાઈ આપે તો એ પૂરી કરીને એ પાછું ઠાલસો હાથમા લેશે. એ જ રીતે મન પણ વાર વાર પોતાને જૂતકાળમા ગમી ગયેલા પદાર્થો તરફ દોડ્યા જ કરે છે. એ સતત એમનો જ બીડો વિચાર કરી કરે છે. એ એની ટેવ હોય છે. એ ટેવ એ નહીં છોડે એ જૂના ચીને ચાતવા પ્રયત્ન કરે છે. ધ્યાનના નવા રસ્તે એ પાંચેક મિનિટ ચાલશે ને સગુણ મૂર્તિ કે નિર્ગુણ પ્રકાશમાં થોડીવાર રહીને પાછું પેલા જૂના પદાર્થો તરફ દોડવા માંડશે. ચાનવાનો પ્રયત્ન કરતું બાળક થોડાં ડગલા ચાલીને પડી જાય છે. એ બિભું થાય છે ને ફરી પડી જાય છે. આ જ રીતે મન પોતાના લક્ષ્ય ઈશ્વર કે બ્રહ્મનું થોડીવાર ધ્યાન કરીને પાછું પદાર્થોના કાદવમા ફસાઈ જાય છે તમારે મનને ફરીવાર એ કાદવમાથી બિભું કરવું જોઈએ ને સ્વચ્છ કરીને તેજસ્વી વિચારો દ્વારા એને ફરીવાર આનંદમય, તેજોમય બનાવવું પડશે. જેમ ગિદ્દનીદંડા રમતો છોકરો દંડા વડે ગિદ્દીને આકાશમાં ફેંકે

છે તેમ તમારે પણ મનને હચ્ચ, દિવ્ય વિચારો દ્વારા ઉન્નત કરવું પડશે, વિકસાવવું પડશે, મનને બદ્ધાકારત્વ દ્વારા વિકસાવો ને સતત દૈ અભ્યાસ દ્વારા એને આત્મામાં કેન્દ્રિત કરો અભ્યાસ અને નિદિધ્યાસન ખૂબ જ જરૂરી છે, અનિવાર્ય છે

## ભાગ ૨

### ધ્યાનમાં સહાયક તત્ત્વ

#### ૯. ધ્યાનની જગા

સસારની વચ્ચે તમને ધ્યાન કરવાનું નહીં શકે એમાં ધણું અવરોધક કારણો આવે છે, વાતાવરણ ઉત્સાહદાયક નથી હોતું થહેલા તો મિત્રો જ મોટામાં મોટા દુસ્મન હોય છે ખોટી વાતોમાં એ તમારો ખર્ચો સમય બગાડે છે સમય બગાડે જ છે તમે ગૂંચવાઈ જાઓ છો તમને ચિંતા થવા માંડે છે પછી એ વાતાવરણમાંથી તમે બહાર નીકળવાનો પ્રયાસ કરો છો તમારો સમય, પૈસા અને રખડપટ્ટી બચાવવા માટે હું તમને ઘોડી સારી જગાઓ બતાવું નીચેનામાંથી ગમે તે એક જગા તમે પસંદ કરી શકો એટલું યાદ રાખવાનું કે તે જગા સમશીતોષ્ણ આબોહવાવાળી હોવી જોઈએ અને શિયાળો તેમ જ ચોમાસા દરમિયાન પણ તમને અનુકૂળ આવે એવી જોઈએ દૈ નિશ્ચય સાથે, એક જ જગાએ, તમારે ત્રણ વર્ષ તો રહેવું જ જોઈએ દરેક જગાને પોતાના ભાસ-ગેરભાસ તો હોય જ. પણ તમારે એવી જગા પસંદ કરવી, જેના ભાસ વધારે હોય અને ગેરભાસ ઓછા આ જગતમાં બધું જ સાપેક્ષ છે તમને

તમામ દૃષ્ટિએ સંતોષકારક હાથે એવી જગા મળવી અશક્ય છે. અમુક જગા પસંદ કર્યા પછી થોડી પ્રતિકૂળતા જોમી થાય કે તરત જ ફેરવદત્તી નહીં કરવી જોઈએ. ત્યાં જ રહેવું જોઈએ. અતુલ્યતા કેળવી લેવી જોઈએ. વારંવાર ભટક્યા કરવાનો અર્થ નથી. એક જગાની તુલના ખીજી જગા સાથે ન કરવી. માયા તમને જુદે જુદે રસ્તે ફોસલાવવા પ્રયત્ન કરે છે. તમારી વિવેકબુદ્ધિનો ઉપયોગ કરો. તમે સિમલામાં હશે ત્યારે મસૂરી એકદમ સુંદર હાથે ને મસૂરીમાં હશે એટલે સિમલા ગમવા માંડશે. મન અને ઇન્દ્રિયોની વાત માનશો નહીં. એમની યુક્તિઓની હદ ચર્ચાઈ ગઈ છે. એમાં ન ફસાશો. ઇન્દ્રિયોની છેતરામણી અને આકર્ષણબળ પરત્વે હમેશાં જાગૃત—સાવચેત રહો. પહેલાં તો કું હૃષિકેશ અને સ્વર્ગાશ્રમ સૂચવું. ધ્યાન માટે એ બહુ હિતમ જગા છે. એમનું વાતાવરણ બહુ સુંદર છે. ત્યાંનાં સૃષ્ટિસૌંદર્ય અને આધ્યાત્મિક પ્રભાવ અદ્ભુત હોય છે. ત્યાં તમારી કુટિર બનાવી શકો. હિતરકાશી [બ્રહ્મપુરી, ગરુડચદ્રી, નીલકંઠ આદિ હૃષિકેશ પાસેની જગાઓ] પણ ખૂબ જ મજાની છે. ગંગા, જમના કે નર્મદાના કિનારા ઉપરનું કોઈ પણ ગામ સરસ ગણાય. કાશ્મીરની કુલ્લુ ખીણ અને ચંબાખીણ પણ સરસ કાવે એવી છે. તમને શુદ્ધાજીવન ગમતું હોય તો હૃષિકેશ થી ૧૪ માઈલ દૂર વશિષ્ઠગુફા પસંદ કરો. એ બહુ સરસ ગુફા છે. સ્વામી રામતાયે ત્યાં કેટલોક સમય ગાળેલો. ત્યાં બાજુના ગામડામાંથી દૂધ પણ મળી શકે છે. હૃષિકેશ પાસે બ્રહ્મપુરીમાં રામગુફા પણ બહુ આનંદદાયક જગા છે. પંદર દિવસ માટે કાલીકમલીવાળાના અન્નક્ષેત્રમાંથી અનાજ મળે છે. ટેહરી પાસે એક બેમૂઝી ગુફા છે. ટેહરીમાં તમને ધ્યાનને યોગ્ય જગાવાળાં ઘણાં ગામડાં મળી આવશે.

મુરલીધરે આસપાસ બગીચા સાથે એક પાકી કુટિર બાંધી

છે, એ પણ તમને મળી શકે. આણુ એક શીળી સુંદર જગા છે. ધ્યાન માટે શીળી જગા વધારે અનુકૂળ આવે. ગરમ જગામાં ધ્યાન કરતાં મગજ જલદી યાત્રી બન્ય છે. ઠંડી જગા હોય તો તમે સતત ૨૪ કલાક ધ્યાન કરી શકો. તમને યાક નહીં લાગે. અદ્યવર અને સીમડીના રાજ્યોએ આણુમાં સુશિક્ષિત સાધુઓ માટે બોજનાદિ સર્વ સગવડોથી સજ્જ ગુફાઓ તૈયાર કરાવી છે. લક્ષ્મણમૂલા એક બીજી સરસ જગા છે નવી કુટિરો બાંધવા માટે ત્યાં પૂરતી જગા છે. કાનપુર પાસે બહાવતી પણ સુંદર જગા છે. મથુરાથી સાત માઈલ દૂર જમનાકિનારે પણ ઘણી સારી જગાઓ છે. ઉત્તરકાંથી આધ્યાત્મિક રચંદનોથી સભર જગા છે. લક્ષ્મણ નામની એક સુંદર જગાએ રહેવાનું અનુકૂળ આવે એવું છે.

## બદરીકેદારની યાત્રા

વાત નીકળી જ છે તો મેં ૧૯૨૬માં સ્વામી અદ્વૈતાનંદજી, બાલાનંદજી અને બાબા કાલીકમલીવાળા અન્નક્ષેત્રના પ્રતિનિધિ સ્વામી વિદ્યાસાગરજી સાથે બદરીકેદારની યાત્રા કરેલી તેના વિષે પણ તમને થોડું કહી લઉં. અમે મેની અધવચમાં ઊપડેલા અને જૂનને અંતે પાછા આવેલા, લગભગ ચાળીસ દિવસ લાગ્યા હતા. વાતાવરણ બહુ સુંદર હતું. આ સુંદર પવિત્ર જગાઓની યાત્રા માટે વર્ષનો આ સમય સહુથી શ્રેષ્ઠ છે. આ યાત્રામાં અમે ૪૫૦ માઈલ ફરેલા, અમે રુદ્રપ્રયોગ થર્મને કેદાર ગયેલા. બદરીનો મુખ્ય રસ્તો અહીંથી ફંટાય છે. સરારે દસ માઈલ અને સાંજે પાંચ માઈલ એમ લગભગ પંદર માઈલ અમે રોજ ચાલતા. યાત્રાળુઓની સગવડ માટે ચટ્ટીઓ ઠેર ઠેર મળતી. ત્યાંથી ખાવાપીવાનો સામાન મળી રહેતો. રાધવા-કરવાની ને રાત ગાળવાની સગવડ પણ મળતી.

દર ચારપાંચ માઈલે એકાદ ચટ્ટી આવે જ. ચટ્ટીવાળા અનાજ વાસણુ વગેરે આપે છે, જોકે કિંમત વધારે મોંઘી હોય છે. યાત્રાનું પહેલું અગત્યનું સ્થાન આવ્યું વ્યાસધાટ, ત્યાં વ્યાસજીએ તપ કપું હતું એમ કહેવાય છે. ત્યાંથી નીકળીને ગંગા અને અલકનંદાના સંગમસ્થાને આવેલા મુંદર સ્થાન દેવપ્રયાગ પહોંચ્યા. દેવ-પ્રયાગની આસપાસ ગંગાના કિનારે ધ્યાન માટે યોગ્ય ઘણું સ્થાન છે. આમવાસીઓ શ્રદ્ધાળુ છે ને સાધુઓની સગવડો ભાવથી પૂરી કરે છે દેવપ્રયાગથી અમે શ્રીગનર ગયા. આ બન્ને જગાઓ વીંછી માટે પ્રખ્યાત છે. એટલે પોતાની સાથે પોટેક્ષમ પરમેંગેનેટ અને ટાર્ટરિક એસિડ રાખવો સારો. શ્રીનગરથી આગળ ચાલીને અમે અલકનંદા અને મંદાકિનીના સંગમસ્થાને રુદ્રપ્રયાગ ગયા. ત્યાંથી અગત્ય મુનિ ને આગળ ગુપ્તકાશી. ત્યાંથી નીકળીને ગરમ પાણીના ઝરાવાળા ગૌરીકુંડે પહોંચ્યા. અમે ગરમ પાણીના સ્નાનનો આનંદ માણ્યો. બહુ મજા પડી. કેદારની સૌંદર્યશ્રી રામવાડાથી શરૂ થાય છે. ચારે બાજુ અસીમ વનશ્રી છે. પગેડીની બન્ને બાજુ પાર વગરના જલધોધ પડ્યા જ દરે છે. આખે રસ્તે મંદાકિનીના કિનારે ચાલ્યા કરવાનું હોય છે. કેદારનું પ્રાકૃતિક સૌંદર્ય બદરી કરતાં ઘણું ચઢિયાતું છે. ઉપરે અમે કેદાર પહોંચ્યા. ત્યાં ૧૨ માંનું એક જ્યોતિર્લિંગ છે. કેદારનું મંદિર નાનું છે. અમે એ જ્યોતિર્લિંગનાં દર્શન કર્યાં. એ કાર્ધ સાચા અર્થમાં લિંગ નથી. ટાતરેલા પથ્થરનો એ નાનો ટુકડો છે. એની ચારે બાજુનાં શિખરો દમ્ભેશાં બરફથી ઢવાયેલાં રહે છે. એ શિખરો પરથી બરફ ઓગળીને વહેતા પાણીના પ્રવાહો ઉપરથી એમ લાગે છે કે જલો સ્વયં જગવાન શિરના મગતોથી ગંગાધારા વહી રહી છે. ત્યાંથી અમે પાછા વળીને ગુપ્તકાશી આવ્યા ને જીખીમઠ તરફ વળી ગયા ને ચમોલીથી બદરીનો રસ્તો પકડી લીધો. ચમોલીથી



અમે જોતીમઠ ગયા, ત્યાં શંકરાચાર્ય એક મઠ રચાયેલો હતો. ત્યાંથી અમે પાંડવોદ્યાર ગયા, ત્યાંથી હનુમાન ચટ્ટીથી છેક બદરીનારાયણ સુધી અમારે બહુ આકરી ચઢાઈ હતી પડેલી. જીખીમઠ અને ચમોલી વચ્ચે તુંગનાથ નામના યાત્રારથજની વાત કહેવાની રહી ગઈ. ત્યાં શિવનું એક મુંદર મંદિર છે, એ પોતાના ચઢાણ માટે પ્રખ્યાત છે. [તુંગનાથથી ચઢાઈ ત્રીસ કાણુસકર લડાઈ—એવી કહેવત અહીં જાણીતી છે.] બદરીનારાયણમાં અમે ત્રણ દિવસ રહ્યા, એ અલકનંદાના કિનારે આવેલું છે. અહીં ખ્યાન માટે મુંદર કુટિરો છે. અહીંનું મંદિર પણ નાનું છે. અમે બદરીનારાયણનાં દર્શન કર્યાં. મંદિર પાસે સદેશ નીચે ગરમ પાણીનાં ઝરણું છે. અમે આનંદપૂર્વક રનાન કર્યું. ચારે બાજુનાં શિખરો બરફથી છવાયેલાં છે. ક્ષિતિજ સગી દેહાતા બરફનો પ્રારંભ બદરીનાથથી થાય છે. બદરીની પાસેનું રયાન વસુધારા પણ અહીંથી જોઈ શકાય. બદરીથી ત્રિલિંગ મઠ જવાય. ત્યાં માતાઘાટથી જવું પડે. અહીં સરસ ભૌદ મઠ છે. એલા તુંગનાથના શિખર ઉપરથી આપણે ગંગોત્રી, જમનોત્રી, કેદાર અને બદરી એમ ચારે શિખર જોઈ શકીએ. એ દસથી વીસ માર્ગલના વિસ્તારમાં આવેલાં છે. બદરીથી પાછા વળીને અમે મસૂરી ગયા.

### મસૂરીનાં સ્મરણો

મસૂરીમાં અમે ત્રણ દિવસ રહ્યા. આ બહુ મુંદર પ્રાકૃતિક જગા છે. થીમંતો ખ્યાન માટે આ જગા પસંદ કરી શકે. હેધી વેલી અને કેમલમેક રોડની આસપાસ વનશ્રીનો પાર નથી. ત્યાંથી એલા ચારે શિખરો દેખાય છે.

મસૂરીથી ચાલતાં એની ખીણમાં આવેલા રાજપુર ગામમાં અમે ડે. પ્હારીલાલના મહેમાન જન્યા. રાજપુર પાસે એક સરસ

જલધોધ છે. ત્યાં અમે ખૂબ જ આનંદથી નાચ્યા. ડૉ. લાલ અને તેમનાં પત્ની બન્ને વિનય, ઉદાર, પવિત્ર અને સદ્ગુણી છે. બન્ને ધાર્મિક મનોવૃત્તિવાળાં છે. શ્રીમતી લાલને વેદાંતનો શોખ છે. એમનો પોતાનો ધ્યાનખંડ છે. પોતે રોજ નિયમિત રીતે ઝૂનું ધ્યાન કરે છે. એ બન્ને જ્યાં યોગવાસિષ્ઠ અને શાનમંથોનો અભ્યાસ કરે છે. એ લોકો વતેજો છે અંશે ગૃહસ્થજીવન જીવવા સાથે આધ્યાત્મિક જીવન ગાળે છે, એટલા માટે ઉદાહરણરૂપે એમના વિશે અહીં આટલું જણાવ્યું છે.

### બદરીયાત્રામાં જોઈતી વસ્તુઓ

૧. ફાનસ, ૨. છત્રી, ૩. ૩ માર લાંબું મીણિયું, ૪. લાકડી, ૫. બે ધાબળા, ૬. એક ગરમ સ્વેટર, ૭. બે જોડી પગરખાં, ૮. બે જોડી મોજાં, ૯. કમ્પોરોડાઈન, ૧૦. વીંછીના ડંખ માટેની દવા—પોટાશ્યમ પરમેંગેનેટ, ટાર્ટરિક એસિડ વગેરે.

કાલીકમલીવાળા અન્નક્ષેત્ર તરફથી બદરી કેદારના યાત્રામાર્ગ ઉપર ઠેર ઠેર યાત્રાળુઓ માટે શક્ય એટલી સગવડો ગિલી કરી છે. ત્યાંના સ્વર્ગસ્થ વ્યવસ્થાપક શ્રી રામનાથજીએ પોતાની વ્યવસ્થાશક્તિ અને ઉત્સાહખંતને લીધે ઘણી ધર્મશાળાઓ નવી ખંધાવી, જૂની સમરાવી ને ખીજ ઘણા સુધારા કર્યા છે. વર્તમાન વ્યવસ્થાપક મુનિરામજી પશુ જુદિ, સદ્ગુણ અને વિનયતાયુક્ત હોઈને યાત્રાળુઓની બને એટલી સગવડો પૂરી પાડવાનો પ્રયાસ કરે છે.

## ૧૦. ત્રણ મહત્ત્વનાં સાધન

[અલ્પ સાક્ષાત્કાર માટે]

૧. દેહસાકારે છે કે ધ્યાન—એક જ વસ્તુ વિષે વિચારની પરંપરા—એ અગત્યનું સાધન છે. અલ્પ વિષેના સતત વિચાર—નિદિધ્યાસન સાથે એને સરખાવી શકાય. વૈદિક મંથો દહે છે કે સતત વિચાર—ધ્યાન દ્વારા મનુષ્ય અલ્પને પામી શકે. બાહ્યવસ્તુ અલ્પપૂર્વમાં સિદ્ધ થયું છે કે ધ્યાન દ્વારા નિર્ગુણ અલ્પનો સાક્ષાત્કાર થાય છે. અલ્પનું ધ્યાન વેદાંતમંથો ઉપર આધાર રાખીને કરવામાં આવે છે. એમને સાચા જ્ઞાનના મંથ ગણવામાં આવે છે. આ જ્ઞાન વિશુદ્ધ તર્ક-ચિંતનથી મેળવાયું હોય કે અનુભૂતિથી. આના ઉપયોગે મેળવાયેલું અલ્પનું જ્ઞાન એ સત્યજ્ઞાનના પરિપાકરૂપ જ હોય. આ મટે જે ધ્યાન કરવામાં આવે તે વેદાંતમંથોના પૂર્ણજ્ઞાન ઉપર આધારિત હોય.

૨. બીજો પક્ષ એવું માને છે કે ધ્યાન પોતે મહત્ત્વનું સાધન નથી, કારણ કે એવું ધ્યાન વારતવર્ષમાં મનમાંથી સ્વપ્ના વિચારોનો પ્રવાહ હોય છે અને એ પ્રવાહ તૂટી જતાં એના મૂળ કેન્દ્ર સાથેનો એનો સંપર્ક પણ તૂટી જાય છે. વળા, એકવું મન પણ બહુ કામનું સાધન નથી, કારણ કે વિચારોના પ્રવાહ વિનાના મન માટે પદાર્થનું જ્ઞાન મેળવવાનું મુશ્કેલ હોય છે. આમ, અલ્પ વિષેના વિચારોવાળું મન જ અગત્યનું સાધન બની રહે છે. એક વૈદિક સૂત્ર પણ આ સિદ્ધાંતને પ્રુષ્ટિ આપે છે : “ધ્યાન દ્વારા સૂક્ષ્મ બનેલા મન દ્વારા આ સૂક્ષ્મ તત્ત્વને જાણી શકાય છે.”

૩. ત્રીજો મત એવો છે કે તત્ત્વમસિ—તું તે જ છે—એ મહાવાક્ય અગત્યનું સાધન છે. અલ્પસાક્ષાત્કાર માટે મનની એકાગ્રતા જરૂરી છે, પણ એથી કંઈ મન અનિવાર્ય બની રહેતું નથી, કારણ કે

એ ગમે એટલું એકાગ્ર થઈ ગયું હોવા છતાં તત્ત્વમયિ દ્વારા એ જ્ઞાન તરફ દોરાયેલું નહીં હોય તો એને સાક્ષાત્કાર થવાનો જ નહીં. એટલે મન અને ધ્યાન દ્વારા જે સિદ્ધ થયું છે એવું આ મહાવાક્ય જ સાક્ષાત્કારનું ઉત્તમ સાધન છે. એક રીતે જોઈએ તો આ વિવિધ મતોમાં પણ એકતા છે જ, કારણ કે બધા જ મત એટલું તો સ્વીકારે છે જ કે વેદાંત મહાવાક્ય, મન અને ધ્યાન પરસ્પરને સહાય કરે જ છે. [સિદ્ધાંતવેશ]

## ૧૧. પ્રાણમુહૂર્ત

સાધકો ! વહેલી સવારે પ્રાણમુહૂર્તમાં જાગો. ઠાઠપિયુ હિસાગે આમાં ચૂકશે નહીં, સવારના ૩-૩૦ થી ૪ ના ગાળાને પ્રાણમુહૂર્ત કહેવાય છે. ધ્યાન માટે એ બહુ અનુકૂળ સમય હોય છે. ગાઢ જિંઘ લીધા પછી મન શાંતિ, પ્રફુલ્લતા અને તાજગી અનુભવતું હોય છે. શરીર, મન અને વાતાવરણમાં સાત્ત્વિકતા પ્રસરેલી હોય છે, જાગીને તરત જ શૌચાદિ કાર્યો પતાવો. દાંતણ કરો. આંખો અને ચહેરાને બરાબર ધૂઓ. ત્યાં અને માથા ઉપર ઠંડું પાણી છાંટો, ધાર કરો. શિયાળામાં એટલા વહેલા નાહવાની જરૂર નથી. પછી આસનમાં બેસો. પ્રણવનાં સ્પંદનોની સાથે જ્ઞાન-શિખરો સર કરવા પ્રયત્ન કરો. વહેલા જાગવાની ટેવ ન હોય તો એલાઈ રાખો. એકવાર ટેવ પડી જાય પછી તકલીફ નહીં લાગે. આંતરમન અથવા ચિત્ત પછી તો ઇચ્છાશક્તિનું શુદ્ધાત્મ બની રહેશે. તમને ખૂબ જ કમજિયાત રહેતી હોય તો સવારે જાગીને દાંતણ ક્યાં પછી એટલા પ્યાલો ઠંડું પાણી પીઓ. હઠયોગમાં આને ઉપપાનને પ્રયોગ કહે છે, એનાથી આંતરડાં સાફ થશે. જેમને વધારે

તકલીફ હોય તે ત્રિફલાનું ચૂર્ણ વાપરે. એ રાતના પાણીમાં પલાળી રાખીને સવારે મોં સાફ કરીને પી જવું.

## ૧૨. ધ્યાન વિષે સૂચનો

શરીરના ઉપરના ભાગ—હાતી, ગળું અને મરતકને એકલીટીમાં રાખીને, ખાકીના ભાગને સીધા રાખીને, મન અને ધ્વનિદ્ર્યોને અંદર વાળીને, પ્રાણને એ બ્રહ્મ (ઐ)ના હલેસા દ્વારા આ વિશ્વના તોફાની પ્રવાહોને પાર કરવા બેઠો.

વાસનાઓને દબાવીને, પ્રાણને કાજીમાં લઈને નાક દ્વારા ધીરેધીરે શ્વાસપ્રશ્વાસ કરીને, પ્રાણને જંગલી ઘોડા દ્વારા ખેંચાતા રથ જેવા મનને હાકવું બેઠો.

ધ્યાન વખતે શરીરને તલાવશે નહીં; એને સ્થિર રાખો. આ અગત્યનું છે. જેનાથી બ્રહ્મને સાક્ષાત્કાર થાય છે એવી એકાગ્રતા સિદ્ધ થતાં પહેલાં આવા અવરોધ આવ્યા કરવાના. બ્રહ્મ ધુમ્રમસ, ધુમાડો, ગરમ હવા, પવન, અગ્નિ, આગિયા, વીજળી, ચંદ્ર, રત્ન-કણ્ય ને એવાં અનેક સ્વરૂપો ધારણ કરે છે.

પૃથ્વી, પાણી, તેજ, વાયુ અને આકાશ—એમ પંચમહાભૂત-મયી સર્જાયેલા યોગીના શરીરમાં એકાગ્રતા અને ધ્યાનનાં નીચેનાં લક્ષણો જેવા મળે છે ત્યારે એ અગ્નિમાં પરિશુદ્ધ થયેલા શરીર 'માટે રોગ, દુઃખ કે વૃદ્ધાવસ્થા રહેતાં નથી.

શરીર નીરોગી અને 'વજનમાં હલકું' બને, મન ધ્વજાવિહીન થાયે, શરીરનો રંગ ઝગમગતો હોય, એમાંથી સુંદર સુગંધ

આવતી હોય, અવાજ મધુર હોય, અશુદ્ધિઓ નહિવત્ હોય, ત્યારે પ્રથમ કક્ષાનું ધ્યાન સિદ્ધ થયું કહેવાય.

એવી જગા કે ખંડમાં જઈને જેસો જ્યાં તમને કશું નડતર ન થાય, જેથી તમારા મનમાં સંપૂર્ણ વિશ્રાંતિ અને શાંતિનો સાવ જાગે. જોઈએ એવું શ્રેષ્ઠ વાતાવરણ તો મેળવવાનું મુશ્કેલ છે એટલે પ્રયત્નથી બને એટલું સારું વાતાવરણ મેળવવાનો પ્રયાસ કરવો. તમારે માત્ર ઈશ્વર કે બ્રહ્મની જ સાથે એકાકાર થવાનું છે.

મનની સાથે કદી કુસ્તી—સંઘર્ષ કરશો નહીં. એકાગ્રતા મેળવવા માટે ભારીમચડીને પ્રવાસ ન કરશો. તમામ રનાયુઓ અને જ્ઞાનતંત્રોને વિશ્રાંતિ આપો. મગજને શાંત કરો. તમારા હૃદય દેવતા વિષે શાંતિથી વિચાર કરો. અર્થ અને સાવના સાથે ધીરે ધીરે ગુરુમંત્રનો જપ કરો. ઊછળતા મનને અને તેના વિચારોને શાંત કરો.

મનને દબાવવામાં લઈને વશમાં લેવાનો પ્રયત્ન કરવાને બદલે પહેલાં તો એ યાદે ત્યાં લગી આચડવા દો. પહેલાં તો સાંકળથી છૂટેલા વાનરની જેમ તક મળતાંની સાથે જ એ રૂદ્ધ મારવા માંડશે, પથ્થુ પછી એ ધીરે ધીરે શાંત થઈને તમારા તરફ જોવા માંડશે. એને શાંત કરવા, મેળવવા માટે થોડો સમય જોઈશે, પથ્થુ ધીરેથી, શાંતિથી, પ્રયત્ન કરતા રહેશો તો એ સામે ચાલીને તમારી પાસે આદેશ માગવા આવશે.

ધ્યાન સાથે કોઈ સારા વિચારની પશ્ચાદ્ભૂમિકા રાખો. ભક્તિપ્રિય હો તો મંત્ર સાથે ઈષ્ટભૂતિનો વિચાર કરો ને જ્ઞાનમાગી હો તો ૐ સહ અનંતતાનો નિર્ગુણ વિચાર નજર સામે રાખો. આથી તમામ જગતિક વિચાર નષ્ટ થશે, અને તમે તમારા લક્ષ્યે

પદોંગી શકશે. આની એકવાર ટેવ પડી જશે પછી તમે મનને સંસારી કાર્યોમાંથી મુક્ત કરશો કે તરત જ આ પવિત્ર વિચારોની પશ્ચાદ્ભૂતિકામાં પ્રવેશીને એ આશ્રય સર્પ લેશે.

પોતાના લક્ષ્યથી મન ચલિત થાય કે તરત જ દુન્યવી પદાર્થોમાંથી એને પાછું જેચી લઈને પાછું મૂળ લક્ષ્યમાં કેન્દ્રિત કરો. આવો સંઘર્ષ સદાચાતના થોડા મહિના સમી ચાલ્યા કરવાનો.

દુષ્ટ વિચારો મનમાં પ્રવેશે તો એમને બહાર હાંકી કાઢવા માટે તમારી ઇચ્છાશક્તિનો ઉપયોગ ન કરશો. એથી તો તમારી ઇચ્છાશક્તિ લીલી થશે. દુષ્ટ વિચારોને દબાવવાનો જોરલો પ્રયત્ન કરશો એનાથી બમણા બળથી એ પાછા આવશે ને તમે ધાકી જશો. આ બાબુ પેસા વિચારો વધારે બળવાન થતા જશે. તેથી એ તરફ બહુ ધ્યાન ન આપશો. શાંતિ બળવો, એ મોજું અપાટાબંધ પસાર થઈ જશે. પ્રતિપક્ષભાવનાની રીતનો ઉપયોગ કરીને દુષ્ટ વિચારોને રથાને સારા, શુભ, મગસ વિચારને રથાન આપો. અથવા બળવાનના ચિત્રનો વિચાર કરો. ખૂબ દંડતાથી મંત્રજપ કરો અથવા પ્રાર્થના કરો.

આજસ અંતે શિથિલતાને હાંકી કાઢવા માટે મોં ઉપર ટુંકું પાણી ઊંરો. ચોટી સાથે દોરી બાંધીને તેને ખીટી સાથે બાંધો. તમને ઝોકું આવતાં ચોટી જેવાશે ને તમે જાગી જશો. માતાની જેમ એ પણ તમને જગાડવાનું કામ કરશે. એકાદ સાદા જૂથા ઉપર પાંચ દસ મિનિટ જૂલના રહો. ૧૦ થી ૨૦ કુબક પ્રાણાયામ કરો. શીર્ષાસન કે મધુરાસન કરો. રાત્રે માત્ર દૂધ કે ફળાદાર જ લો. આ રીતે તમે જીંધને જીતી શકશો. દરેક મિનિટ આંટા મારો. જીંધ આવે તો હીલો ચાકુ રાખો.

તમારા મિત્રોની પસંદગીમાં ખાસ સંભાળ રાખો. નાટક-સિનેમા છોડો. ઝોછું ઝોલો. રોજ એ કલાક મૌન પાળો, અયોગ્ય માણસો સાથે ભળશો નહીં. સારાં, પ્રેરક, ધાર્મિક પુસ્તકો વાંચો. સત્સંગ કરો. આ છે ધ્યાનનાં સહાયક તત્ત્વો.

મનમાં ઇચ્છાઓ, વાસનાઓ ઊભી થાય ત્યારે એમને તૃપ્ત કરવાનો પ્રયત્ન ન કરશો. એ ઉત્પન્ન થાય કે તરત જ એમનો અનાદર કરો, દબાવો. આમ ક્રમિક અભ્યાસથી ઇચ્છાઓ ઘટતી જશે. મનના સંકલ્પ-વિકલ્પ પણ ઘણા ઓછા થઈ જશે, કારણ કે ન્યારે ઇચ્છાઓથી ઈધણાં ઓછાં થઈને ખલાસ થઈ જશે ત્યારે વિચારનો અગ્નિ પણ ધીરે ધીરે ઓલવાઈ જશે.

શરીરને ખોટી રીતે હલાવશો નહીં. શરીરને વારંવાર હલાવવાથી મન પણ ડગવા માડે છે. વારંવાર શરીરે ખણસો પણ નહીં. આસન ખડક જેવું દૃઢ અને સ્થિર બનવું જોઈએ. ધીરે ધીરે શ્વાસ લો. બેસવાની જગા વારંવાર બદલશો નહીં. રોજરોજ, એ જ સમયે, એ જ જગાએ ધ્યાનમાં બેસવાનું રાખો. તમારા ગુરુએ શીખવ્યો હોય એવો યોગ્ય માનસિક દૃષ્ટિકોણ રાખો.

મનમાં સર્વદા સહાર રહેનારો દરેક વિચાર હેવટે વાસ્તવિક માનસિક કે કૌતિક સ્વરૂપમાં પરિવર્તિત થઈ જાય છે, તમારા મનને ઈશ્વરના—અને માત્ર ઈશ્વરના જ—વિચારોથી સહાર રાખશો, તો થોડા જ સમયમાં તમે નિર્વિકલ્પ અવસ્થા પ્રાપ્ત કરશો. એટલે મનને ઈશ્વરના વિચારોથી છૂ જરી દો.

હવે વાણી ખિલકુલ બંધ. ગરમાગરમ ચર્ચાઓ બંધ કરી. હવે અલગ રૂમમાં એકાંત સેવો. તમારી આંખો બંધ કરો. ઊંડું પ્રશાન્ત ધ્યાન કરો, ઈશ્વરની હાજરીનો અનુભવ કરો. પરમ પ્રેમ, હિલ્લાસ અને આનંદથી એના નામનો—ૐ નો—વારંવાર જપ કરો.



તમારા અંતરને પ્રેમથી હલકાવી દો. મનની સપાટી ઉપર હિસા થતાંની સાથે જ સર્વ સંકલ્પ, વિકલ્પ, વિચાર, કલ્પના, વાસના, ક્રમેલા બધાનો નાશ કરો. બટકતા મનને પાછું વાળીને ઈશ્વરમાં એકાગ્ર કરો. હવે નિષ્કાધ્યાન ગદન અને સ્વપ્ન બનતું જશે. તમારી આંખો ન ઉઘાડશો. આસન પરથી હિસા ન થશે. ઈશ્વર સાથે એકતાર થઈ જાઓ, એનામાં મળી જાઓ, મનનાં ગદન ગદ્યવરોમાં દૂબી જાઓ. તેજોમય આત્મસાગરમાં દૂબણી મારો. અમરતાનાં અમૃત પીઓ. અસારે જ પરમ શાંતિનો અનુભવ કરો. હું તમને ત્યાં એકલા નિવાસ કરવાનો આનંદ આપીશ. અમૃતના પુત્રો! આનંદ પામે! આનંદ પામે! ॐ શાંતિ! શાંતિ! શાંતિ! આનંદતેજ...!

લોખંડને અગ્નિમાં રાખવામાં આવે છે ત્યાં લગી જ એ લાલચોળ રહે છે, પણ એને જલાર કાઢવામાં આવે એટલે એ ઠંઠું થઈ જાય છે ને એનો લાલ રંગ પણ ઓસરી જાય છે. એને હમેશાં લાલચોળ રાખવું હોય તો હમેશાં અગ્નિમાં જ રાખવું પડે. એ જ રીતે જો તમારે હમેશાં દિવ્ય આત્મચૈતન્યનો અનુભવ માણવો હોય, તો તમારા મનને હમેશાં બ્રહ્મના સંપર્કમાં રાખવું જ પડશે. એને યોગાળીને તમારે બ્રહ્મ સાથે એકરૂપ બનાવી દેવું પડશે.

જેમ પાણીમાં મીઠું અથવા ખાંડ સંપૂર્ણ યોગાળી દઈએ છીએ તેમ જ મનને પણ બ્રહ્મ કે ઈશ્વરના—એની દિવ્યતા, એના તેજ, એની હાજરી ને એના આત્મજગૃતિ કરનારા—વિચારો દ્વારા યોગાળી નાખવું પડશે. એ પછી જ તમે હરહમેશ માટે દિવ્ય બ્રહ્મચૈતન્ય સાથે તદ્દપ થઈ શકશો.

પણ એ પહેલાં તમારે દિવ્ય વિચારોને મહણ કરવા પડશે.

પહેલાં મહત્વ કરો, પછી મિશ્રણ કરો, ઝોગાજો. પછી એક ક્ષણના પથુ વિશ્વંજ વિના સાક્ષાત્કાર થાય છે. આ ત્રિષુદી હમેશાં યાદ રાખો : સ્વીકાર, મિશ્રણ અને સાક્ષાત્કાર.

ઘણા સાધકોની એક આ ફરિયાદ હમેશાં હોય છે : “હું છેલ્લાં ૧૨ વર્ષથી ધ્યાન કરું છું, છતાં મેં કશો વિકાસ કર્યો નથી. મને સાક્ષાત્કાર ન થયો, કશું દર્શન ના થયું. આમ કેમ ? આનું કારણ શું ?” પહેલું કારણ એ કે અંતરના ઊંડામાં ઊંડા ભાગમાં ધ્યાન દ્વારા એમણે ખરી ડૂબકી નથી મારી હોતી. ઉપરાંત, ઈશ્વરના દિવ્ય વિચારો દ્વારા એમણે મનને સભર બનાવ્યું હોતું નથી. એમણે વ્યવસ્થિત સાધના જ નથી કરેલી હોતી. ઇન્દ્રિયોનો સંપૂર્ણ સંયમ પણ નથી કર્યો હોતો. મનનાં બહાર અથડાતાં બધાં જ કિરણોને ભેળાં કરીને એમણે એકાગ્ર કર્યાં નથી હોતાં. “સ્વયં આ ક્ષણે જ હું સાક્ષાત્કાર કરીશ” એવો દૃઢ નિર્ણય એમણે નથી કર્યો હોતો. મનના સો ટકા કે સોળે સોળ આનંદ પૂર્ણ મન—એમણે ઈશ્વર તરફ વાળ્યા નથી હોતા. તૈલધાતુનું સાધના દ્વારા બ્રહ્મચૈતન્યના પ્રવાહને—સંપર્કને એ નથી સ્પર્શી શક્યા હોતા.

તમારે હમેશાં દિવ્ય વિચાર જ કરવા જોઈએ, તો તમને અવશ્ય ઈશ્વરનાં દર્શન જલદીથી થશે.

### ૧૩. ધ્યાનખંડ

દરેકને ધ્યાન માટે અલગ ખંડ દેવો જોઈએ. આ એક અનિવાર્ય જરૂરિયાત છે. એવા એક રૂમને જંગલમાં પહોંચી દો. તમારા આસનની સામે ઇષ્ટદેવતાનું પ્રતીક પધરાવો. ભગવદ્ગીતા, યોગવાસિષ્ઠ, ૧૨ મહત્વનાં ઉપનિષદ અને વિવેકચૂડામણિ જેવા આધ્યાત્મિક દાર્શનિક ગ્રંથો રાખો. તમારાં પત્ની, બાળકો, ખાસ મિત્રો કે ખીજા કોઈને પણ એ ખંડમાં દાખલ ન થવા દેશો. તમે પોતે પણ રૂનાન કર્યા પછી જ એમાં પ્રવેશ કરજો. રોજ સવારે ને સાંજે એ વાર ઇષ્ટદેવતાની પૂજા લેખે દીવો અને અગરળતી કરજો. સવારે ૪ થી ૫ અને રાત્રે ૮ થી ૯ રોજ નિયમિત, વ્યવસ્થિત રીતે ધ્યાનનો અભ્યાસ કરો. જ્યારે પણ પ્રકૃત્સભા ઘટતી લાગે કે તરત જ આ ધ્યાનખંડમાં પ્રવેશી જવું. અરધાક કલાક માટે આધ્યાત્મિક ગ્રંથોનો સ્વાધ્યાય કરો. વિચારોને શાંત કરી દો. મનને પ્રશાંત કરો. શાંતમ્, શિવમ્, શુભમ્, સુંદરમ્, કાન્તમ્—એવા વિવિધ વિમૂર્તિવાળા ઈશ્વરના ગુણોનું ચિંતન કરો. ૐ શાંતિઃ શાંતિઃ શાન્તિઃ એ મંત્ર કેટલીક વાર રટો. થોડી જ વારમાં તમારામાં નવું ચૈતન્ય પ્રગટશે. પ્રવર્તન કરો. અભ્યાસ કરો. અનુભવ કરો. આ સાધનાકર્મ ધણું વધારે કરો. છાવ ઓપું બોલો. ગમે એટલા કામનું દળાણ હોય તોય રોજ અરધો કલાક તો ધ્યાનમાં બેસો જ બેસો. મન હોય તો માળવે જવાય, ઇચ્છા હોય તો રસ્તો જડે, આવી વ્યવસ્થિત સાધના કરશો તો તમારા

ધ્યાનખંડમાં જ તમને જીટી, મસૂરી, સિમલા કે દાર્જિલિંગ કરતાં પણ વધારે મજા આવશે. વાતાવરણમાં ફેરફાર કરવા તમારે સ્થાન પરિવર્તન કરવાની જરૂર નથી જ. હું કહું છું તે બરાબર સમજો. સમય બગાડશો નહીં, બધી ખોટી આળસભરી વાતો બવા દો. એક ક્ષણ પણ બગાડશો નહીં. બહુ જ ઓછા માણસો સમય અને જીવનનું મૂલ્ય સમજે છે. યમરાજના મૃત્યુતેડાની તાકીદ હપેશાં યાદ રાખો.

## ૧૪. કેટલા કલાક ધ્યાન કરવું.

શરૂઆતમાં રોજ સવારે ૪થી ૪-૩૦ અડધો કલાક અને સાંજે ૮ થી ૮-૩૦ અડધો કલાક—એ રીતે રોજ એક કલાક ધ્યાનની શરૂઆત કરવી. સવારનો સમય ધ્યાન માટે ઉત્તમ હોય છે. એ વખતે ગાઢ ઊંઘ લઈને મન પ્રકુલ બન્યું હોય છે. ઉપરાંત તન, મન અને વાતાવરણમાં પણ સાર્વિકતા પથરાયેલી હોય છે. યોગ-વાસિષ્ઠમાં વશિષ્ઠ રામને કહે છે : “હે રામ ! શરૂઆતમાં કે મન ધ્યાનમાં રોકો, કે મનોરંજનમાં, કે સ્વાધ્યાયમાં, કે શુક્રની સેવામાં. પછી કે ધ્યાનમાં, કે મનોરંજનમાં, કે સ્વાધ્યાયમાં, અને કે શુક્રની સેવામાં.” સંન્યાસીઓ, માટે અહીં મનોરંજનનો અર્થ લિક્ષાપ્રાપ્તિ વગેરે કરવો, પાનાં અને ગોલ્ડ સ્મલ્ડ એવો નહીં. ધ્યાન અને એકાગ્રતા પછી સરળ મનોરંજન કરવાથી—વિષયપરિવર્તન કરવાથી મનને વધારે વિશ્રામ મળે છે. આમ ન કરાય તો મન થાકી જાય છે ને પછી કામ કરવાની ના પાડે છે. એટલે કે સમય ધ્યાનમાં, કે સમય સ્વાધ્યાયમાં ગાળવો. ધીરે ધીરે ધ્યાનનો સમય વધારતો જવું. શરૂઆતમાં અર્ધો કલાક રાખવો. બે મહિના

પછી ધ્યાનનો સમય વધારીને સવારે ૪ થી ૫ અને રાત્રે ૮ થી ૯ એમ બે કલાક કરવો એક વર્ષ પછી દોઢ દોઢ કલાક કરો ત્રીજા વર્ષે સવારસાજ બપોળે કલાક ત્રીસ વર્ષે ત્રણત્રણ કલાક આ તો સામાન્ય માણસો માટે છે, બુદ્ધિમાની માટે છે પ્રગળા સ્વાસ્થ્ય-શક્તિવાળો અને સુસ્થ બુદ્ધિવાળો તેમ જ નિર્ધાવાન અને સાચા દિલનો સાધક હોય, તો સાધનાના પદેવા વર્ષે જ ૭ કલાકનું ધ્યાન એકાસાથે કરી શકે છે આવા ધ્યાનની માથે સાથે ઉપનિર્દેશ યોગવાસિકા, ગીતા, વિવેકચૂડામણિ અવધૂતગીતા વગેરે જેવા ઉચ્ચ આધ્યાત્મિક ગ્રંથો પણ વાચતા રહેવું જોઈએ આવો સ્વાધ્યાય ખૂબ જ આનંદદાયક, ઉપકારક અને પ્રેરક યર્થ પડે છે તેજ ૭ કલાક રવ ધ્યાય અને ૭ કલાક ધ્યાન—એ ખૂબ જ લાભકારક ગણાય શ્રી અગ્નિદત્તી પદ્ધતિ આવી દત્તી એમના લાઈ બારીક ઘોષ પણ આ જ રીત અજમાવતા મારી પણ આ જ પદ્ધતિ છે આ તમે અજમાવશો તો સતત ચોવીસ કલાકનું નિદિધ્યાસન પણ તમારા માટે સદૃજ થઈ પડશે તમારી સાધના જ તમને એ તર્ક સદૃજ રીતે દેરી જશે

## ૧૫ ધ્યાનનો સમય

ત્રણ વખત

[સવારે ૪ થી ૫ લગી]

શરૂઆતમાં માત્ર બે જ વખત સાધનામાં બેસવું — સવારે અને સાંજે હાસ ૩ વર્ષ પછી તમારી માનસિક શક્તિ મુખ્ય સમય વધારીને તમે સાજના પહોરનો ૪ થી ૫ વાગ્યાનો ત્રીજો બેઠકનો

સમય પણ ઉમેરી શકો. પોંડીચેરીમાં શ્રી. અરવિંદના આશ્રમમાં સાધકો તથા વખત સાધનામાં જેસે છે. તમે ક્રમે ક્રમે સાધનાનો સમય વધારીને જાળમે કલાકનો કરી શકો છો. ઉનાળામાં જાપોરે ધામ હોવાથી સાંજના પહોરની સાધનામાં તકલીફ થાય છે. એ ખોટ શિયાળામાં નિવારી શકાય. એ સમય ધ્યાન માટે ખૂબ જ અનુકૂળ છે. ધ્યાન માટે સ્વર્ગાશ્રમ, હપીકેશ વગેરે સ્થળો ખૂબ જ સુંદર રહે છે. શિયાળો અને ઉનાળાનો પ્રારંભનો સમય શરૂ-આતના સાધકો માટે ઉત્તમ ગણાય. શિયાળામાં મન યાકર્તું નથી. એ વખતે સહેજ પણ યાકચા વગર તમે ૨૪ કલાક ધ્યાન કરી શકો. એટલે જ તો શિયાળામાં પણ સાધુઓ ધ્યાન માટે હપીકેશ જ પસંદ કરે છે. ધ્યાનનો સમય ક્રમેક્રમે વધારતા જવો જોઈએ. આંચકાભેર અને ગમે તેમ વધારો ન કરી દેવો. એ વધારો ક્રમિક અને નિયમસર હોવો જોઈએ. સાધનાના સમય દરમિયાન યોગવિષયક અને અન્યથા પણ નાનામાં નાની વિગતો ખૂબ જ ધ્યાનથી અને બુદ્ધિપૂર્વક તપાસીને પછી જ અમલમાં મૂકવી જોઈએ. યોગના શિખરે તમારે ધીરે ધીરે, ક્રમે ક્રમે, ડગડગ માંડીને આરોહણ કરવાનું છે. થોડા જ દિવસ સાધના કરીને તમારે એ છોડી દેવાની નથી જ.

## ૧૬. ધ્યાન

### ચાર અગત્યનાં સૂચનો

નીચેનાં ચાર સૂચનો ધ્યાન માટે ખાસ ધ્યાનમાં રાખવા જેવાં છે :

## એકામતા

૧. ઓ અથવા બીજા કોઈ મંત્રના માનસિક જપ સાથે તમારે મનને પોતાના લક્ષ્ય ઉપર એકામ કરી રાખવું જોઈએ. જો એ આધુ પાદુ દોડી જાય તો એને ફરીફરી પાદુ લાવીને ત્યાં જ એકામ કરી દેવું. સતત પ્રયત્ન કરજો તો બધું બરાબર થઈ જશે.

## ભાવના

૨. શુદ્ધ અથવા સાત્ત્વિક ભાવના, સગ્રણ્ય ધ્યાનમાં તમને એવા ભાવનો અનુભવ થશે જોઈએ કે [પ્રકાશ, પવિત્રતા, આનંદ, જ્ઞાન આદિ] સત્ત્વનો પ્રવાહ તમારા હૃદયમાંથી તમારા તરફ વહી રહ્યો છે. અને નિર્ગુણ ધ્યાનમાં તમારે એવો ભાવ અનુભવવો જોઈએ કે તમે પોતે જ સર્વ પ્રકાર, પરમપૂર્ણતા આદિ છો.

## સર્વભાવ (પ્રયત્ન)

૩ તમારા મન, હૃદય અને આત્મા દ્વારા સંપૂર્ણ ભાવનાથી તમારે ઈચ્છો. મનસિક જપ કરવો જોઈએ સર્વવિદ્ મજતિ માં સર્વમાત્રેન ભાસ્ત (ગીતા ૧૫-૧૯)—આ સાધના સર્વભાવે, તમારા સંપૂર્ણ અસ્તિત્વ દ્વારા થવી જોઈએ ઉપર્યુક્ત પ્રયોજનો અર્થ એવો છે કે ‘હે અર્જુન! એ સર્વવિદ્ બનીને પોતાની સર્વભાવના દ્વારા મને ભાજે છે.’ તમારા સમગ્ર આત્માને અનુભૂતિ થવી જોઈએ કે તમે પોતે જ સર્વવ્યાપક સૂક્ષ્મ પ્રજ્ઞા છો.

## એક જ ભાવને સ્થાન

૪. તમારે આવીસે કલાક, સતત તમારા મનને આ અભ્યાસમાં જોડીને રાખવું જોઈએ

## ૧૭. ધ્યાનમાં મુશ્કેલીઓ.

સામાન્ય રીતે ધ્યાનના ખીજ કલાક દરમ્યાન તમસ પ્રવેશવા માટે છે ને જિંદગી આવવા લાગે છે. જો પ્રાણાયામ ખરાબર વ્યવસ્થિત રીતે કરવામાં આવે તો આના ઉપર છત્ર મેળવી શકાય છે. મધૂરાસન અને શીર્ષાસન જિંદગી અને આગસને દૂર કરે છે. પદાર્થો, ઇન્દ્રિયાઓ અને બહારના ખીજ વિચારો પણ અવરોધક હોય છે. વિચાર, ઇન્દ્રિયસંયમ, વૈરાગ્ય, વિવેક અને અહમ્કારના દ્વારા ઇન્દ્રિયાઓનો નાશ કરો. એમને મારી નાખો. કોઈ યોજના ના ઘડશો. ખોટી કલ્પનાઓ છોડો. એ ઇન્દ્રિયાઓને સંતોષવાનો પ્રયત્ન ના કરશો. એમની અવગણના કરો. લાગણીઓને દબાવો. ઇન્દ્રિયાઓ સાથે રાગ ન ડેળવશો. રાગ, મમત્વ અને લાગણીઓની ગેરહાજરીમાં ઇન્દ્રિયાઓનું કાર્મ વળતું નથી. પછી એ ઝાસરીને મરી જાય છે. અવરોધક વિચારોના કારણે શોધીને તેમને એક પછી એક નિર્મૂળ કરતા જાય. મનનું ખરાબર નિરીક્ષણ કરતા રહો એકાતમા રહો. કોઈની સાથે લગશો નહીં. ધીરજ, ઉત્સાહ અને હિમત રાખો. ધ્યાનમાં બહુ જ રસ પડતો હોય ને આનંદ આવતો હોય તેમ જ એમ લાગતું હોય કે તમારો સારો વિકાસ થઈ રહ્યો છે, તો થોડો સમય ત્રેયોનો સ્વાધ્યાય પણ છોડી દો. હેવટે તો અભ્યાસ પણ એક વિધિ થયો. ને ઈશ્વર કાર્મ પુરતકોમાં નથી વસતો. એ તો પચકોપથી પર હોય છે. એને તો માત્ર સતત ધ્યાન દ્વારા જ પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. બાહ્ય જ્ઞાનવર્ધન એ ઘણીવાર સામાજિક સન્માન મેળવવા માટે જ હોય છે. માટે પડિતાર્મ છોડો. ઘણીવાર મન સાવ થાકી જાય છે, એવા સમયે સંપૂર્ણ આરામ લેવો. મન પર ખોટો ભાર લાદશો નહીં. સાગરકિનારો, ગંગાતીર કે ખીજ કોઈ સારા



રહે, સાંજના લટાર મારવા નીકળો. ઝૂનું ઝૂંજન કરો. ઝૂનો અનુભવ કરો. ઝૂનું રટણું કરો. યોગ દિવસ માટે ધ્યાનનો સમય પડાડો. તમારી સહજશુદ્ધિ અને અંતરના અવાજનો ઉપયોગ કરતા રહો. મનની મદનીપડતીના હાલનું નિરીક્ષણ કરતા રહો. હર્ષ અને શોકના બે પરસ્પર વિરુદ્ધ પ્રવાહો મનમાં હમેશાં સામસામે વચ્ચા જ કરે છે. જ્યારે હીલાશ કે ખિન્નતા લાગે ત્યારે ચોપડી બંધ કરીને થોડીવાર લટાર મારવા નીકળો પડો. ઉચ્ચ, તેજસ્વી વિચારો કરો. તમે સ્વયં પૂર્ણ આનંદ છો એવો અનુભવ કરો. એટલું યાદ રાખો કે આ બધા ઉપાધિધર્મો છે ને તેમની સાથે મૂળ વસ્તુ આત્માને કંઈ જ લાગતુંવળગતું નથી. એ ઉપાધિધર્મો અગ્રથી એસરી જશે, ઘણીવાર અમુક વસ્તુ પ્રાપ્ત કરવાની અંખના એકાગ્રતાને દૃઢ કરે છે. તમે એ વિષે યોજનાઓ લડવા માંડશો. એ વખતે તમે એકાગ્ર તો હશો, પણ તમારા મૂળ લક્ષ્ય ઉપર નહીં. આત્મ જરાજર સાવચેતીપૂર્વક ધ્યાન રાખો અને મનને ત્યાંથી પાછું વાળો લો. ઘણા લોકો પ્રગાઠ નિદ્રાને પણ જૂલથી સમાધિ માની લે છે. સમાધિ પૂર્ણ જ્ઞાનમય વાર્તાવિક અવસ્થા છે, માટે આવી જૂલ ખાશો નહીં. ધ્યાન દરમિયાન જ્યારે મન સમતાની શાંત સ્થિતિમાં પ્રવેશી જાય અને એક પ્રકારના સંધન, અનિર્વચનીય આનંદનો અનુભવ થાય, ત્યારે જાણીને કે હવે તમે સમાધિમાં પ્રવેશી રહ્યા છો. આ દશાને સ્થિર રહેવા દેજો, અસ્થિર ન કરી દેતા, શક્ય એટલો લાંબો સમય આ સ્થિતિ ટકે માટે તમારાથી થાય એટલો શ્રેષ્ઠ પ્રયત્ન કરજો આ સ્થિતિની જરાજર નોંધ રાખજો. તમારી સાધનાની શરૂઆતમાં હાથ, પગ, કરોડરજી અને સમગ્ર શરીરમાં આંચકા આવશે. ઘણી વખત તો આવા આંચકા અસહ્ય હોય છે, પણ મહારાશો નહીં, અહજાશો નહીં. આ કશું જ નથી.

એનાથી કોઈ નુકસાન નહીં થાય. શરીરમાં પ્રાણના નવા ફેરફાર અને જ્ઞાનતંત્રમાં નવી ચેતનશક્તિના પ્રાકટ્યને લીધે સ્નાયુઓમાં જે સંકોચન-પ્રસંબન થાય છે એના પરિણામે આવા આંચકા આવે છે. સાધનાને દારણે નાડીઓ વિશુદ્ધ થવાથી નવા પ્રાણ-પ્રવાહ સર્જાય છે, એટલું યાદ રાખવું જોઈએ. આવા આંચકા ઘોડીવાર પછી મટી જાય છે. ઘણીવાર ધ્યાનના સમય દરમિયાન આખા શરીરમાં ધ્રુજારી રહે છે. આતું દારણ એ હોય છે કે પ્રાણ કરોડરજ્જુમાં યર્ષને છેક મગજમાં પહોંચે છે, પણ એથી ગભરાશો નહીં. ધ્યાન બંધ ન કરી દેશો. તમારે આ બધી દશાઓમાંથી પસાર થવાનું જ છે; બફે આવા અતુલવ થાય ત્યારે સમજવું કે તમારો વિકાસ યર્ષ રહ્યો છે. ખંતપૂર્વક આગળ વધો. આનંદ માણો. સાક્ષી, કૃતરથ, પ્રત્યગાત્મા, અંતર્યામી તરફથી અંદરથી મદદ મળવાની જ છે. આ બધી નવીન અનુભૂતિઓ છે. ઘણીવાર છાગણીશીલ માથુસો ધ્યાન દરમિયાન પ્રેરણા મેળવીને સુંદર કાવ્યો સર્જે છે. આવી કાવ્યપ્રેરણા મળે તો તમે પણ નોંધો.

## ૧૮. ભૂતપ્રતિબંધ

વિજયની ચાવી

[એક સાધકની વાત]

એક યજ્ઞચારી એક સંન્યાસી પાસે યજ્ઞવિદ્યા શીખવા મારે ગયો. એ સર્વ શ્રુતિઓ અને ધ્યાન પણ શીખ્યો. બે વર્ષ સુધી એ ધ્યાનનો અભ્યાસ કરતો રહ્યો. સર્વ પ્રકારની સેવા દ્વારા એ

શુરને પણ સતોપવાનો પ્રયાસ કરતો. બે વર્ષ પછી એને શુરને પૂછ્યું, “તે દત્તાત્રેય, હવે તારી ટિપ્પણી કેવી છે? તને શાંતિ મળી? મનને તે વશ કર્યું?” તને મનની એકાગ્રતા મળી? તારા મનની સ્થિતિ કેવી છે? મને રસ છે હું જાણ છું કે તારામાં આજીવ, નિષ્પાલસતા, ચારિત્ર્ય આદિ સાધક માટે જરૂરી એવા સર્વ સદ્ગુણો છે.” દત્તાત્રેયે જવાબ આપ્યો, “શુરદેવ, હું તમને ખુલ્લા દિલે જ જાણું કહીશ. મારામાં એકાગ્રતા બિલકુલ છે જ નહીં. હું મારાથી માય એવા બધા જ પ્રયત્નો કરું છું મારે ઘેર હેતો ત્યારે સારું દૂધથી આપનાર એક બેસની હું સંભાળ રાખતો, એટલે હવે પણ હું ત્યારે ધ્યાનમાં બેસું છું ત્યારે મારી સામે બેસ જ દેખાય છે આ માનસિક ચિત્રને મારી સામેથી દૂર કરવા હું બહુ પ્રયાસ કરું છું, પણ પત્તો લાગતો નથી. આ જ મોટી મુશ્કેલી છે એમથી થી રીતે બિગરવું એનો મને રસ્તો જાતાવવા કૃપા કરો.” શુરે કહ્યું, “ઓ દત્તા! આને કહેવાય જૂતપ્રતિજ્ઞા આ જગતમાં દરેક વસ્તુના પાંચ ભાગ હોય છે નામ, રૂપ, અસ્તિ, લાભ અને પ્રિય. એ બેસતું નામરૂપ છોડી દે ને પછી જાદ રહેતા સચ્ચિદાનંદનું ધ્યાન કર.” દત્ત એ શુરઆરાધને અનુસરીને મોક્ષ પામ્યો.

## ૧૯. સંકલ્પ-વિકલ્પ

મનમાં ત્રણ પ્રકારના દોષ હોય છે: મળ, વિશ્લેષ અને આવરણ. આમતેમ ભટકવારૂપી મનનાં જાળાને વિશ્લેષ કહેવાય એમને દૂર કરવામાં આવે તો જ એકાગ્રતા કેળવાય, મેક્ષમુલક લખે છે, આપણે પશિમવાસીઓને માટે એકાગ્રતા અશક્ય છે એવું કારણ

એ છે કે વર્તમાનપત્રો, તાર, ફાગળો વગેરે દ્વારા આપણાં મન જુદી જુદી દિશામાં ખેંચાયેલા જ રહે છે.” તમામ ધાર્મિક અને આધ્યાત્મિક ચિંતનોમાં, નિદિધ્યાસનમાં અને ધ્યાનમાં એકાગ્રતા અનિવાર્ય છે.

વ્યાધિસ્ત્યાનસંશયપ્રમાદાલસ્યાવિરતિભ્રાન્તિર્દર્શનાલબ્ધભૂમિક્ત્વાનવસ્થિત-  
ત્વાનિ ચિત્તવિક્ષેપાસ્તેऽન્તરાયાઃ ॥

(પાતંજલ યોગસૂત્ર, ૧-૩૦)

વ્યાધિ, માનસિક અકર્મણ્યતા, સંશય, પ્રમાદ, આળસ, અવિરતિ ભ્રાન્તિદર્શન, અલબ્ધભૂમિક્ત્વ, અનવસ્થિત્વ—આ નવ ચિત્તના વિક્ષેપ છે, વિદ્ય છે.

સતત પ્રયત્ન અને વિચાર દ્વારા બધી સૂક્ષ્મ અને જડ ઇચ્છાઓને મારી નાખો. ઉપાસના, યોગ, તાટક અને પ્રાણાયામ દ્વારા વિક્ષેપને દૂર કરો.

## ૨૦. ધ્યાનમાં સાચો વિશ્રાંત

ચાકલી ઇન્દ્રિયો આરામ માગે છે. એટલે રાતના નિયમિત જીંધ આવે જ છે ગતિ અને આરામ એ જીવનની નિયમિત ક્રિયાઓ છે. વાસનાના બળ દ્વારા મન ઇન્દ્રિયોની ગલીઓમાં ફરે છે. સાચું કહીએ તો ગાઢ નિદ્રા ભાગ્યે જ આવતી હોય છે. એ દરમિયાન પણ મનની સૂક્ષ્મ પ્રક્રિયા ચાલુ જ હોય છે. એટલે જ તો ઘણીવાર જીંધમાં પણ સારો આરામ નથી મળતો. એવો સાચો આરામ માત્ર ધ્યાનમાંથી જ મળે. ધ્યાનનો અભ્યાસ કરનારા ધ્યાનયોગી-

એને તો આસનમાં બેઠા હોય ત્યારે પણ ખરે વિશ્રામ મળે છે. ધ્યાન વેળા મન બરાબર એકાગ્ર થવાથી એ જગતના પદાર્થોના દૂર ધર્ષને આત્માની નિકટમાં ગયેલું હોય છે અને પદાર્થોના અભાવને કારણે મનમાં રાગદ્વેષના પરસ્પર વિરુદ્ધ પ્રવાહો પણ નથી હોતા, એટલે જ તો એના પરિણામસ્વરૂપ સંપૂર્ણ ને હૃદય વિશ્રામમય, નકર, ચિરંજીવ, સાચા આધ્યાત્મિક આનંદનો અનુભવ થાય છે. માટે જ તમારે ધ્યાનનો વ્યવસાય રાખવો જોઈએ. તમારી જાતે અનુભવ કરો. પછી તમે મારી સાથે સહમત થશો જ. કાશીમાં એક યોગી છે, જેનું શરીર ધ્યાનમાં બેઠા પછી ધરતીથી જીંચે જાય છે. એ રાત્રે ઠંડી જીંધતો નથી. આખી રાત એ એક જ આસને બેસી રહે છે. એને ધ્યાનમાંથી જ સાચો આરામ મળે છે. જીંધતો એણે હંમેશા માટે ત્યાગ કર્યો છે. જોકે સાધનાના છેક આરંભમાં તમને બાવા આરામનો અનુભવ ન પણ થાય, 'કારણ કે શરૂઆતમાં તો જૂના અને નવા સંસ્કાર, ધ્વંષાશક્તિ અને સ્વભાવ, જૂની અને નવી ટેવો, નવો પુરુષાર્થ અને જૂની રીતસાત—આ બધાં વચ્ચે ઠીક ઠીક સંઘર્ષ ચાલે છે. મન રીતસર બળવો કરે છે. તમે જ્ઞાનની ત્રીજી ભૂમિકા—તનુમન્સામાં પહોંચો અને મન સાવ સુદૃઢ થઈ જાય ત્યારે જ તમને ખરે આનંદ બાવવા માંડશે. ધ્યાનના સાચા વિશ્રામમાં તમને ૧૦૦૦૦ બંગાળી રસ-શુભ્લાનો આનંદ આવશે. પછી ક્રમે ક્રમે ઘટાડીને તમે તમારી જીંધને ત્રણથી ચાર કલાક જેટલી કરી શકશો.

## ૨૧. ધ્યાનમાં સ્મરણ

જ્યારે સાધક વિષ્ણુના સ્વરૂપનું ધ્યાન કરતો હોય ત્યારે તેનો જીવાત્મા પોતાના સીમિત અસ્તિત્વને ભૂલી જઈને એ ધ્યાનમાં પૂર્ણતયાસ 'લગ્ન થઈ' ગયેલો હોય છે. તો પછી એક પ્રશ્ન સ્વાભાવિક

રીતે જાગે છે કે ધ્યાનમાંથી જાગ્યા પછી ધ્યાનના અનુભવોને યાદ કરનાર ક્યું તત્ત્વ એ વેળા જાગતું હતું? આનો જવાબ એટલો જ આપી શકાય કે એ વખતે સાક્ષી કહેવાતું આત્મતત્ત્વ જાગત હતું.

આની સામે એવી દલીલ કરી શકાય કે વિપ્લુ વગેરે વિષયક વિચાર વાસ્તવમાં સમીચેલા હોય છે એટલે જીવ દ્વારા કરવામાં આવેલા ધ્યાનમાં થયેલા અનુભવનું રમરણ આત્મા શી રીતે આપી શકે? એ બતાવ બનતો ન્નેતાર સાક્ષી હતો એટલું જ કહી શકાય. આનો રદિયો એમ આપી શકાય કે બન્નેમાં પરસ્પર અધ્યાસ હોય છે. કૂટસ્થ જીવ સાથે લગ્ના ગયેલો છે, છતાં એનાથી જુદો છે. આમ કૂટસ્થનો અનુભવ પાછળથી જીવને યાદ રહેતો હશે.

## ૨૨. કુંડલિનીજાગરણ

કુંડલિની એટલે કે દિવ્ય અગ્નિ એક એવી મૂળભૂત, વિરાટ, પાયાની શક્તિ છે કે જે મૂળાધારચક્રમાં સુષુપ્તાવસ્થામાં રહે છે. એને મૂર્ધ્ન અથવા કુંડલાકાર શક્તિ કહેવાય છે, કારણ કે એનો દેખાવ વળાંકયુક્ત હોય છે અને આ શક્તિને જાગ્રત કારનારા સાધકના સરીરમાં એ વાંકેચૂકે રસ્તે ચઢીને ચઢે છે. જગતના સર્વ જડચેતન પદાર્થોના મૂળમાં આ શક્તિ હોય જ છે. એ અદ્ભુત, પ્રચંડ બળયુક્ત, અગ્નિમય, વિદ્યુત્તમય શક્તિ છે.

કુંભક, આસન અને બંધ દ્વારા હઠયોગીઓ, રાજયોગીઓ, મૂળાધારચક્રના ધ્યાન દ્વારા, ભક્તો ભક્તિ દ્વારા, જ્ઞાનયોગીઓ પૃથક્કરણાત્મક ઇચ્છાશક્તિ દ્વારા, શુરૂની કૃપાદ્વારા, મંત્રયોગીઓ મંત્રદ્વારા આ કુંડલિનીને જાગાડી શકે છે.

એ જાગે છે એટલે પહેલાં તો મૂળાધારચક્રને ભેદ છે, વિવિધ ચક્રો ભેદીને એને ક્રમેક્રમે સહસાર સુધી લઈ જવી જોઈએ. મણિપુર-ચક્રને ભેદવામાં ઘણી મુશ્કેલી થાય છે. આ ચક્રમાં સાધકે ખૂબ જ પરિશ્રમ કરવો પડે છે. આ કુંડલિની જાગે છે ત્યારે યોગીનાં મનોમય ચક્ષુઓ સામે સુવર્ણ તેજનો વિરાટ પુંજ દેખાય છે. એ અગ્નિમય પ્રકાશ સાધકના શરીરને એવો તો વીંટળાઈ પડે છે કે જાણે એને સંજગાવી દેશે. પણ આથી એણે ગભરાવું ન જોઈએ. કુંડલિનીને રંગ તપાવેલા સોના જેવો હોય છે. વિવિધ ચક્રોમાં કુંડલિનીને પ્રવેશ થાય તેમ તેમ યોગીને વિવિધ સિદ્ધિઓ અને આનંદનો અનુભવ થાય છે. પરમ અસય, દિવ્ય દષ્ટિ, માનસિક દર્શનો, વિગ્નાનદર્શનો, સિદ્ધિઓ આધ્યાત્મિક આનંદ એ એવી નિસાનીઓ છે, જેના ઉપરથી ખ્યાલ આવે છે કે કુંડલિની જાગી છે.

## ૨૩. એકાગ્રતા

[ સોહમ સાધ ]

પદ્માસન, સિદ્ધાસન કે પીંગ પોઈ પણ સુખાસનમાં બેસો. ગુરુ અને ગણેશને પ્રમાણુ કરો. [ ૐ શ્રી સતગુરવે નમઃ, ૐ શ્રી ગણેશાય નમઃ ] આસનમાં, હાથ્યાથાથ્યા વચર, રિધરતાપૂર્વક બેસો. તમારા આસપ્રધાસ ઉપર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો. જીવ રોજ ૨૧,૬૦૦ વખત સોહમ મંત્રનું ઉચ્ચારણ કરે છે. યોગની દૃષ્ટિએ માથુસનું આધુ તેનાં વર્ષોમાં નહીં પણ તેના આસપ્રધાસની સંખ્યામાં મપાય છે. પ્રાણાયામ દ્વારા તમારા 'સોહમ' શ્વાસ બચે છે અને એ રીતે તમારું આધુધ્ય સંખ્યાય છે. તમે દીર્ઘજીવી બનો છો. તમે જરાબર ધ્યાનપૂર્વક બેસો તો ખ્યાલ આવશે કે

શ્વાસ અંદર લેતી વખતે ‘સો’ એવો અવાજ થાય છે તે બહાર કાઢતી વખતે ‘હં’ એવો શબ્દ નીકળે છે. ઝૂં એ શ્વસનો પ્રાણ છે, આત્મા છે, જીવન છે, આને છૂટો પાડીએ તો સઃ અહમ્—તે જ હું છું—એવો ધ્વનિ મળે છે. સોહમ્ એટલે જ હું તે જ છું, હં બ્રહ્મ છું. આ શબ્દમાંથી સ અને હ ઠાઠી નાખવાથી ઝૂં બાકી રહે છે. હવે એ ઝૂંકારયુક્ત શ્વાસ ઉપર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો, બીજા કશાનોય વિચાર ન કરશો, પછી તમારા ખ્યાલમાં આવશે કે જેમ જેમ એકાગ્રતા વધતી જાય છે તેમ તેમ શ્વાસની ગતિ ધીરે ધીરે મંદ થતી જાય છે. શ્વાસ અંદર લેા ત્યારે મનોમન ‘સો’ શબ્દનો ઉચ્ચાર કરો અને રેચક કરો ત્યારે મનોમન ‘હમ્’ ઉચ્ચારો. ધીરેધીરે આ ‘સોહં’ શબ્દ પશુ ઓસરી જશે તે તમે પૂર્ણ ધ્યાનમગ્ન—તસ્મિન્નિત—અવસ્થામાં ડૂબી જશો. તમે એકદમ શાંત અને આનંદમય બની જશો. તમારો પરમ દિવ્યાનંદમય શાંતિમાં પ્રવેશ થઈ જશે.

## ૨૪. ધીરજ

### એકાગ્રતાની એક રીત

પાતાંની એક રમત છે. એ એક જ માથુસ દ્વારા રમી શકાય છે. આ રમત દ્વારા તમે મનની ધીરજ ઢેળવી શકો. ઉપરાંત, જપ અને સ્વાધ્યાય પછી થાકેલા મન માટે પ્રવૃત્તિના પરિવર્તનને કારણે એ સુંદર મનોરંજન પણ પૂરું પાડે છે. ગૃહસ્થાશ્રમીઓને આ વધારે ઉપયોગી થઈ પડે. બારેબાર કલાક સાધના, સ્વાધ્યાય કે જપ મુશ્કેલ છે. મન થાકી જાય છે. વિરોધી પ્રકૃતિવાળા અને ક્રૂરી હાલી મનોદસાવાળા માથુસો સાથે વ્રાત કરવા કરતાં મુદસ્થ



સાધકે આ રમતમાં યોગે સમ્ય ગાળવો જોઈએ. સામાન્ય માણસોને આ રમતનું રહસ્ય નહીં સમજાય. આનાથી ધીરજ અને એકાગ્રતાવૃત્તિ ધડાય છે. હિંમરત, વિરોધી વૃત્તિવાળા માણસોના સંગ કરતાં આ રમત વધારે સારી છે. રાજસિક મનને વાતો કરવી ગમે છે, એટલા માટે એ અન્યનો સંગ ક્ષમ્ય છે. પણ સાધકને નિર્લસ વાતો કરવાની છૂટ નથી હોતી. એણે શક્ય એટલા એકલા જ રહેવું જોઈએ. પણ વાત કરવી ને કાઠની સાથે જળવું—આ બે આનંદમાથી એને અળગો રાખવામાં આવે છે ત્યારે શરૂઆતમાં તે સાધકને એ ગમતું નથી હોતું એટલે ધ્યાનમાંથી જિભા ચડા પછી એને યાકનો અનુભવ થતો હોય તો મનોરંજન માટે એ આ રમતનો આશરો લઈ શકે છે, પણ ધ્યાનમાં ખરો આનંદ આવવા માટે, રસ પડે અને લાભો સમય ધ્યાનમાં બેસવાને ટેવાઈ જવાય એટલે આ રમત એણે છોડી દેવી જોઈએ. આમ તો આ રમત દરેકે જાણવી જોઈએ, તેનાથી મિત્રોની ગેરહાજરીમાં તમને એકબીજા નહીં લાગે. પાનાની નવ હાર બનાવવી. ગમે તેમાંથી ગમે તે હારમાં પાતું લઈ જવાય. પણ શરત એટલી કે સરવાળો નવ કરતા ન વધવો જોઈએ. એકઠો, બાદશાહ, રાણી, ગુલામ—એ બધાં ક્રમસર આવે એવી રીતે ગોઠવણી કરવી જોઈએ બધા પાનાને ક્રમસર, રંગવાર પણ ગોઠવી શકાય. આ સાદી રમત છે, પણ મનને આનંદ આપશે.

## ૨૫. પ્રજ્ઞાકોરવૃત્તિ

વિવેક, વૈરાગ્ય, 'વડસપત' અને 'મુમુક્ષુ' એમ સાધનચતુષ્ટય દ્વારા ચિત્તશુદ્ધિ થીજી ત્યારે 'તત્ત્વમસિ', 'અહ' બ્રહ્માસિમ આદિ મહાવાક્યોનાં શ્રવણ દ્વારા વિશુદ્ધ અને 'સાત્ત્વિક' બનેલાં અંતઃ

કરણમાં બ્રહ્માકારવૃત્તિ જન્મે છે. આ સાત્ત્વિક અંતઃકરણનું પરિણામ હોય છે. આને વૈદિક પરિભાષામાં મહાવાક્યજન્ય, સત્ત્વગુણકાર્પ, અંતઃકરણપરિણામ કહે છે. શ્રુતિઓના શ્રવણમાંથી એ પ્રગટે છે. એ સત્ત્વગુણનું પરિણામ હોય છે. અંતઃકરણમાં એ પરિવર્તન પ્રગટે છે. આ બ્રહ્માકારવૃત્તિને અખંડાકારવૃત્તિ, તદાકારવૃત્તિ, આત્માકારવૃત્તિ, સ્વરૂપાકારવૃત્તિ વગેરે નામે પણ ઓળખવામાં આવે છે. આ વૃત્તિ પ્રકાશે છે ત્યારે વિષયાકારવૃત્તિ ઓસરી જાય છે. મનને બ્રહ્મમાં સ્થિર કરીને બ્રહ્માકારવૃત્તિનું સાતત્ય રાખવું એને સાધના કહે છે. યાની માટે બ્રહ્માકારવૃત્તિસ્થિતિ એ સમાધિ છે. સતત ચોવીસે કલાકના નિદિધ્યાસન દ્વારા એ પ્રાપ્ત થાય છે. આ બ્રહ્માકારવૃત્તિ જ મૂળ અજ્ઞાન કે મૂળ અવિદ્યાનો નાશ કરે છે.

### સાધના

વિષયાકારવૃત્તિને બ્રહ્મકારવૃત્તિમાં પરિવર્તિત કરી દો.

મનોમન ઈકારના જપ દ્વારા અનંતતાનો અનુભવ કરવા માટે ધ્યાન વખતે પ્રયત્ન કરવામાં આવે ત્યારે બ્રહ્માકારવૃત્તિ પ્રગટે છે.

## ૨૬. ઇચ્છાશક્તિનો અર્થ

એનું ઘડતર કેમ થાય?

ઇચ્છાશક્તિનો કું આછો ખ્યાલ જ આપીશ. ઇચ્છા એ પ્રચંડ આત્મશક્તિ છે. એ આત્મભૂજ, પરાશક્તિ છે. એ બ્રહ્મનું ચૈતન્યશીલ, ક્રિયાશીલ પાસું છે. એ ઇશ્વરનું માધ્યમ છે. ઇશ્વરને

પોતાની લીલા માટે માત્ર અહસ'કંઠ જ કરવાનો હોય છે, એવા સંકંપમાનથી અહસ'કંઠ સર્જાય છે. આટલું યાદ રાખશો તો તમે ધમ્મી મુરકેલીઓમાંથી ઊભરી જશો. વાસ્તવિક ધમ્માશક્તિ એટલે દુન્યવી ધમ્માઓ, વાસનાઓ અને એટ્ટાઓનો ત્યાગ. એને ધમ્મામાં ઠાઈ પ્રવર્તન કરવાનો હોય નહીં અને એની ધમ્મા દદી નિર્મળ થાય પણ નહીં, ધમ્માશક્તિના આદેશ ગ્રીહીતે અનુસરવા માટે પાંચેય પ્રાણુ સુધામની જેમ તત્પર હોય છે. પ્રમળ ધમ્માશક્તિ હોય તો તમે ગમે તે કરી શકો. તમારા માટે અશક્ય કશું રહે જ નહીં. ધમ્માશક્તિને માટે મુરકેલ કશું જ નથી હોતું.

ખોટી ધમ્માઓ છોડો. એમનો મૂળમાંથી નાશ કરો. ધમ્મા અને લાગણી એ બન્ને સંકળાયેલાં હોય છે. લાગણીના અભાવે ધમ્મા કશું જ ન કરી શકે, માટે લાગણીને પણ નિર્મળ કરો. આ લાગણીઓ જ તમને સાસારિક પ્રવૃત્તિઓમાં ખેંચે છે. એ જ તમને ગતિ આપીને દોડાવે છે. તમામ લાગણીઓ છેરે તો રાગદ્વેષમાં જ પરિણમે છે. આ બન્ને પ્રવાહોનો નાશ કરો. સતત વિવેક, વૈરાગ્ય અને વિચાર, શમ, દમ, પ્રાણાયામ, સ્વત્સંગ, સ્વાધ્યાય અને નિદિધ્યાસન દ્વારા આ ધમ્માઓ અને લાગણીઓને નિર્મળ કરવાની પ્રક્રિયામાં મદદ મેળવો. અહમ્ભાવના, શિવોહમ્ભાવના, અહં અહમ્ભારિમ્ભાવના વગેરે ખૂબ જ ઉપયોગી ધર્મ પડે. તિતિક્ષા અને પ્રયત્ન ધીરજ એ બન્ને ધમ્માશક્તિને દૃઢ કરે છે. ધમ્માશક્તિ પ્રમળ અને વિશુદ્ધ થાય પછી એનો ઉપયોગ કરવાનો શરૂ કરો. શરૂઆતમાં સાદા ધર્મોમાં એનો ઉપયોગ કરો. એમાં નિર્મળ જાઓ તો અકળાશો નહીં. ધીરજથી રાહ જુઓ. ધમ્માશક્તિનો વિજય થશે જ.

## ૨૭. સાધના ચાલુ રાખો

અહ્ય અનુભવ થવા માટે કે તરત સાધના બંધ કરી દેશો નહીં. જુમા—નિર્ગુણ બ્રહ્માં સંપૂર્ણતયા તમારી સ્થિતિ થાય ત્યાં સગી સધન સાધના સતત ચાલુ રાખો. આ બધું જ અગત્યનું છે. જો સાધના બંધ કરીને સંસારમાં બળવાનું શરૂ કરશો તો પતન થવાનો પુરતો ભય છે. એનો પ્રત્યાઘાત ભય કર થશે. આવા દાખલાઓનો ચાર નથી. આ રીતે અસખ્ય માણસો ખરબાદ થઈ ગયા છે. થોડા અનુભવથી સંપૂર્ણતા અને પૂર્ણ સલામતી નથી મળી જતી. લૌકિકતાથી ઘેરાઈ ન જશે. પત્ની, બાળકો, માતાપિતા, મિત્રો, સંબંધીઓ—એ બધાનો ત્યાગ કરવો સહેલો છે, પણ જીર્ણ અને પ્રતિષ્ઠાના મોહનું નિવારણ મુશ્કેલ છે. આ બેચ આકર્ષણો પાછા બૌદ્ધિક આનંદનો અંચળો પહેરીને આવે છે, માટે જ હું તમને આ વિષે ગંભીર ચેતવણી આપુ છું. જે પોતાના સર્વ મુખો પોતાના આ મામાથી જ મેળવી લે છે એ આવી ક્ષુદ્ર વસ્તુઓ પાછા પડે જ નહીં. લૌકિકવાદી સંસારી માણસ માટે સંસાર બહુ ભય ભાસે છે, પણ બ્રહ્માના માટે તો એ તણખલા સમાન છે. બ્રહ્માના માટે મન આ જગત શૂન્ય, પરપોટો, બિંદુ, રાઈનો દાણો, સાવ તુચ્છ, સાવ નિરર્થક જ હોય છે. માટે જ તો જોડો વિચાર કરો. ક્ષુદ્ર વસ્તુઓની અવગણના કરો. દૈવ્ય સાધનામાં સ્થિર થાઓ. અંતિમ દિવ્ય પરમાનંદ પ્રાપ્ત ન થાય ત્યાં સગી સાધના અટકાવશો નહીં. હમેશાં બ્રહ્માકારવૃત્તિમાં જ સ્થિતિ ન થાય ત્યાં સગી સાધના ચાલુ રાખો.

લાગ ૩

## વાસ્તવિક ધ્યાન

### ૨૮. ભેંસ ઉપર ધ્યાન

[એક સાધકની કથા]

પવિત્ર નર્મદાના કિનારે ઝંકારેશ્વરનો કૃષ્ણચૈતન્ય નામનો બહથારી રામ આચાર્યની પાસે ગયો અને તેમને ધ્યાન શીખવવાની વિનંતી કરી. રામ આચાર્યે કહ્યું, “હાથમાં બંસીવાળા અને પદ્માસનસ્થ કૃષ્ણની મૂર્તિનું તારા હૃદયકમળના સ્પર્શમાં ધ્યાન ધર અને પેલા વિખ્યાત કૃષ્ણમંત્ર ‘ૐ નમો ભગવતે વાસુદેવાય’ નો માનસિક જપ કર.” કૃષ્ણચૈતન્યે કહ્યું, “શુરુજી, મારું મગજ બહુ જડ છે. મારાથી આ જપ કરવાનું મુશ્કેલ છે મંત્ર ખૂબ જ લામો છે. મને ઠોઠ સહેલી પદ્ધતિ બતાવો.”

રામ આચાર્યે કહ્યું, “તું ગલરાઈશ નહીં. હું તને સરળ રસ્તો પાડી બતાવું. જે સહજ બાલકૃષ્ણની એક નાની મૂર્તિ તારી સામે ગ્થાપિત કરીને પદ્મ સનમા બેસજો. આ મૂર્તિ તરફ ધ્યાનપૂર્વક જોજો એના હાથ, પગ વગેરે અંગોનું મરાગર નિરીક્ષણ કરજો. ખીજા ઠોઠ પદાર્થ તરફ જોવાનું નહીં.” કૃષ્ણે કહ્યું, “શુરુજી, આ તો વધારે મુશ્કેલ થયું. પદ્મ સનમા બેસવાથી જાણે ને પગ દુખે. પાછા એકામ રૂત્તે એસીને મૂર્તિના વિવિધ અંગોનું નિરીક્ષણ કરવાનું. મારાથી એકાસાયે જે કામ થતા નથી, ને હું એકાસાયે જે વસ્તુ યાદ રાખી શકતો નથી. શુરુ મહારાજ! મને શાવ સ્વદેસામાં સહેલો રસ્તો બતાવો.”

પછી રામ આચાર્યે તેને તેના પિતાનો ફોટો નજર સામે રાખવાની સલાહ આપી. એણે એ પણ ના પાડી. તો આચાર્યે પૂછ્યું, “તને ગમે શું?” “મારા ઘરની એક સરસ બેંસ. એ મને બહુ છે. હું એને ક્ષણવાર પણ જૂલી શકતો નથી.” રામ આચાર્યે કહ્યું, “બહુ સરસ. આગળ બતાવ્યા પ્રમાણે એકાંત ખંડમાં જઈને આ બેંસનું ધ્યાન ધર્યા કર. ખીજા કશાનો વિચાર કરવાનો નથી. માત્ર આટલું જ તારે કરવાનું છે.”

કૃષ્ણચૈતન્યને તો આનંદ થઈ ગયો. પરમ મગ્ન હૈયે ખંડમાં પ્રવેશીને એણે એકાગ્રચિત્તે બેંસનું ધ્યાન ધરવાનું શરૂ કરી દીધું. સતત ત્રણ દિવસ એકી આસને બેસીને એ ધ્યાન કરતો જ રહ્યો. એને ખોરાક લેવાનું પણ યાદ ન આવ્યું. પોતાનું શરીર અને આસપાસના વાતાવરણનું પણ એને લાન ના રહ્યું. બેંસના રૂપમાં એ એટલો બધો ડૂબી ગયો હતો. ત્રીજે દિવસે રામ આચાર્યે ખંડમાં પ્રવેશીને જોયું તો કૃષ્ણચૈતન્ય હજી પણ જોડા ધ્યાનમાં જિતરી ગયો હતો. મોટા સાદે એમણે કહ્યું, “અરે કૃષ્ણચૈતન્ય! હવે કેમ લાગે છે? હવે બહાર નીકળીને ભોજન કરી લે.”

પેલાએ કહ્યું, “મને બહુ આનંદ છે. આપનો આભાર. મને ગળનનું ધ્યાન લાગી ગયું. પણ હવે મારાથી બહાર નહીં અવાય. હું બહુ મોટો થઈ ગયો છું. મારા માથે મોટાં શીંગડાં જીગ્યાં છે. આ નાના દરસજનમાંથી હવે મારાથી બહાર નહીં નીકળાય. મને બેંસ બહુ ગમે છે. અરે, હવે તો હું સ્વયં બેંસરૂપ બની ગયો છું.”

રામ આચાર્યે જોયું કે કૃષ્ણના મનમાં બરાબર એકાગ્રતા સિદ્ધ થઈ ગઈ છે અને એ સમાધિ મેળવવા માટે લાયક થઈ ચૂક્યો છે. એમણે કહ્યું, “કૃષ્ણ! હું બેંસ નથી. આ બેંસનાં નામરૂપને

પુ' હવે મૂલી જા અને એ બેંસને પાર રહેલા તારા સાચા સ્વરૂપ સચ્ચિદાનંદતત્ત્વનું ધ્યાન કર." કૃષ્ણે પોતાની રીત જાણી, શુરુદેવના માર્ગદર્શનને અનુસર્યા અને તેના જીવનધ્યેય મુક્તિને પ્રાપ્ત કરી.

તમને જે વધારેમાં વધારે ગમતું હોય તેનું ધ્યાન કરો.

ઉપરની કથા સમજાવે છે કે પોતાને ગમતા વિષયનું ધ્યાન કરવું સરળ હોય છે.

યવામિમત્તધ્યાનદ્વા (યોગસૂત્ર, ૧-૩૯) .

અથવા તો પોતાને ગમતી વસ્તુના ધ્યાન દ્વારા.

ઉપરની કથા અને આ સૂત્ર એક જ સત્ય સમજાવે છે. પતંજલિ ઋષિ ધ્યાનની વિવિધ રીતો સૂચવે છે. "હૃદયકમળમાં વસનારા પૂર્ણાનંદમય ચૈતન્યનું ધ્યાન કરો...નિર્મળ હૃદયનું ધ્યાન કરો...નિદ્રામાં મળતા જ્ઞાનનું ધ્યાન કરો..." ને છેલ્લે આ સૂત્ર આપ્યું: "તમને ગમતી વસ્તુનું ધ્યાન કરો મનને ગમતી વસ્તુનું ધ્યાન કરવાનું સરળ બની રહે છે.

## ૨૯. ગુલાબના ફૂલનું ધ્યાન

ધારણા એટલે ઠોઠ નક્કર પદાર્થ અથવા અમૂર્ત વિચાર ઉપર ચિત્તને એકાગ્ર કરવું તે ધ્યાન એટલે જેના ઉપર ચિત્ત એકાગ્ર થયું હોય તેના વિષે સતત, અખંડ, અનર્ગલ, અરખસિત વિચાર. શરણાતર્થા. ન.ટી' ઠેઠવાયેલા મન માટે ઠોઠ પદાર્થ ઉપરનું સધન

ધ્યાન ખૂબ જ જરૂરી હોય છે. ધ્યાન માટે જ ખાસ અલગ રાખવામાં આવેલા ખંડમાં પદાસન, સિદ્ધાસન કે સુખાસનમાં બેસી ને ગુલાબ કે અન્ય કોઈ ફૂલના રંગ, આકાર, પાંદડીઓ, કોષ, દાંડલી વગેરેનું ધ્યાન કરો. ગુલાબજળ, અત્તર, એસેન્સ, ગુલકેન્દ્ર ઇત્યાદિ ગુલાબની ખનાવટો વિષે જ વિચાર કરો. ગુલાબના વિવિધ ઉપયોગોનો વિચાર કરો. તે આંખમાં અંજલય છે, ગુલકંદમાં તેનો ઉપયોગ થાય છે, લગવાનને ચઢાવાય છે, માળા બને છે, સરીરને ઠંડક આપે છે. ગુલાબ ક્યાં જીગે, ક્યાં વધારે મળી આવે એવા એવા—પણ માત્ર ગુલાબ વિષેના જ—વિચાર કરો. એ સિવાયનો કોઈપણ વિચાર મનમાં પ્રવેશવા દેશો નહીં. આ પદ્ધતિ દ્વારા પણ મન નિર્ગુણ વિચાર ઉપર ધ્યાન કરવા માટે હાયક બને છે. આ સાધના રોજ સવારે પાંચ વાગે અરધો કલાક એક માસ માટે કરો.

### ૩૦. ગાંધીજી ઉપર ધ્યાન

તમારા ધ્યાનખંડમાં પ્રવેશીને પદાસન પર બેસો. ગાંધીજીનું કેવડપ, જીંચાઈ, રંગ વગેરે વિષે વિચાર કરો. ઈંગ્લેન્ડમાં એમણે લીધેલું શિક્ષણ, આફ્રિકામાં વહીલાત, ત્યાં રાજદારીપ્રવૃત્તિઓ, ભારતમાં અસહકારની ચળવળ, અરખો, ખાદી, ખાદીપ્રચારનું કાર્ય, હિંદુમુસ્લિમ એકતાનો પ્રયાસ, અસ્પૃશ્યતાનિવારણ, ઉચ્ચ આદર્શ, પૂર્ણ ત્યાગમય અને તપસ્વી જીવન, આદારસંયમ, માનસિક બ્રહ્મચર્ય માટેના સતત પ્રયત્નો, વિચાર, વાણી અને કર્મમાં પણ અહિંસા અને સત્યનો આદર્શ, પત્રકારત્વમાં કસાયેલી કલમ, ગુજરાતી અને અંગ્રેજી ભાષાઓને પ્રદાન, સાચા કર્મ-



યોગીનું ધડનર કરનારા સાજરમતી આશ્રમની સ્થાપના, દર ઇચ્છા-  
શક્તિ અને બીજા સદ્ગુણોનો વિચાર કરો, આ સિવાય બીજા  
કોઈ વિચારને મનમાં ઊગવા ન દેશો. મન કદાચ બહાર દોડી  
જાય તોપણ એને ઝાડીને પછું લાવો ને ઉપરના વિચારોમાં  
જ કેન્દ્રિત કરો. જે મહિના સુધી આનો રોજ અર્ધા કલાક  
અભ્યાસ કરો.

### ૩૧. ભજનો ઉપર ધ્યાન

તમને સંગીતનો શોખ હોય તો રોઈ એકાંત જગાએ જઈ  
હૃદયના ઊંડા ભાગમાંથી, તૃપ્તિ યાય ત્યાં સગી તમને ગમત  
રાગરાગિણી ગાયો, જૂતકાળ અને વર્તમાનનું વાતાવરણ સદંતર  
જૂલી જાયો, આ બધું સરસ રીત છે. સરસ સ્તોત્ર, પ્રાર્થનાઓ,  
ભજન કે દર્શનમંથ પસંદ કરો તુકારામના અભંગ, અખાના  
છાંદા અને ભજન, તામિલ લાપામાં તૈમના સ્વામીના ભજન,  
હિંદીમાં બ્રહ્માનંદમાળા—આ માટે ખૂબ સરસ રીતે કામમાં  
આવશે. બંગાળના વિખ્યાત સંત રામપ્રસાદે આ રીતે સાક્ષાત્કાર  
કર્યો હતો. એમના ભજનો આખા બંગાળમાં ગવાય છે. રાવણે  
પોતાના આત્મરાગ તંતુવાદ બનાવીને અને તેના ઉપર સામગ્રાન  
ગાર્હને ભગવાન શિવને પ્રસન્ન કર્યા હતા. શેઃસધિયરે સંગીત  
વિષે શું કહ્યું છે એ જુઓ :

“જેના હૃદયમાં સંગીત ન હોય, તે જે સંગીતની સ્વરસાધના-  
થી હવી ન બઠતો હોય એવો મનુષ્ય જડતા અને વિશ માટે જ  
લાયક હોય છે, એની આત્મગતિ સાવ જડ અને એનો પ્રેમ  
અધારમય હોય છે, એવા માણસનો વિશ્વ સ ન કરવો.”

ભજનગાનમાં લીન થઈ, જવાથી તમે મનને ખૂબ જ સરળતાથી પદાર્થો તરફથી પાતું વાળી શકશો. સંગીત મનને ઉન્નત કરીને તેને વિકસાવે છે. એવા વિકસિત મનને સગ્રણ કે નિર્ગુણ બ્રહ્મ ઉપર કેન્દ્રિત કરવાનું સાવ સરળ બની જાય છે. આમાં જરૂર છે સંગીતમાં રુચિ અને દૃષ્ટિની અને એ સાથે વિશુદ્ધ હૃદય અને એકાગ્રતાના અભ્યાસની.

## ૩૨. ગીતાના શ્લોકો ઉપર ધ્યાન

[વિચારોની અરુપસિત ધારા]

ભગવદ્ગીતાના કેટલાક શ્લોકો કંઠસ્થ કરી લો. આસનમાં બેઠા પછી એ શ્લોકોનું મનોમન રટણ કરો. ખીજા અધ્યાયમાં આત્માની અમરતા વિષેના કેટલાક શ્લોકો છે (૧) આ વિચારોની ધારા ઉપર તમે એકાગ્રતા રેળવીને ધ્યાન કરી શકો. (૨) એમાં આવતા સ્થિતપ્રજ્ઞવર્ણનના વિચારો ઉપર એકાગ્ર થાઓ. (૩) ૭ઠ્ઠા અધ્યાયમાં યોગના પ્રજ્ઞાવ વિષેના શ્લોકોમાં આવતા વિચારો ઉપર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો. (૪) એ જ અધ્યાયમાં સમતા ઉપરના વિચારો ઉપર એકાગ્ર થાઓ. (૫) ૧૩ માં અધ્યાયમાં શાંતી વિષે, (૬) ૧૬માં અધ્યાયમાં દૈવી સંપત્તિ વિષે, (૭) ૧૦ માં અધ્યાયના વિભૂતિવર્ણન વિષે, (૮) ૧૧માં અધ્યાયના વિશ્વરૂપદર્શન વિષે, (૯) ૧૨માં અધ્યાયના ‘મને પ્રિય ભક્ત’ વિષે, અને (૧૦) ૧૪માં અધ્યાયના ગુણાતીત વિષેના વિચારો ઉપર ધ્યાન કરો મેં તમને ૧૬સ વિચાર દર્શાવ્યા. એમાંથી તમને સહુથી વધારે બમે તે પસંદ કરો. [જુદા જુદા દિવસો] તમારે ધ્યાન માટે વિચાર બદલવા હોય તોપણ બદલી શકો.

## ૩૩. વિરાટ ઉપર ધ્યાન

## વિરાટ પુરુષ

- ૧ આકાશ [સ્વર્ગ] તેનું મસ્તક છે.
- ૨ પૃથ્વી તેના પગ છે.
- ૩ દિશાઓ તેના હાથ છે.
- ૪ સૂર્ય તે અંદર તેની આંખો છે.
- ૫ વાયુ તેનો શ્વાસ છે.
- ૬ અગ્નિ તેનું મુખ છે.
- ૭ ધર્મ એની જાતી છે.
- ૮ અધર્મ એની પાઠ છે.
- ૯ ધાસ અને વેલા તેના ઢેશ છે.
- ૧૦ પર્વતો તેનાં અસ્થિ છે.
- ૧૧ સાગર તેની અંજુનલિકા છે.
- ૧૨ નદીઓ તેની શોણિત-ધમનીઓ છે.

તમારા ધ્યાનખંડમાં પદ્માસનમાં બેસો. રોજ અડધો કલાક ઉપરના વિચારોનું ધ્યાન કરો. શરૂઆતના છ માસ માટે આ સધન ધ્યાન છે. પછી મન વિકસિત થશે. પછી રામ, કૃષ્ણ કે શિવની મૂર્તિનું સગ્રુણ ધ્યાન કરો. આવી ધ્યાનસાધના એક વર્ષ ચલાવો. પછી ઇન્દ્રનું નિયુક્ત ધ્યાન કરો. ધ્યાનના આવા, અને આટલા લાંબા અભ્યાસ પછી મન એટલું તૈયાર થઈ જશે કે અમૂર્ત પદાર્થ, વિચાર કે ઇન્દ્રનું ધ્યાન એના માટે સાવ સરળ બની જશે.

## ૩૪. સગુણધ્યાન

સગુણધ્યાન એટલે કોઈ દશ્ય પદાર્થ ઉપર ધ્યાન કરવું તે તમને ગમતા દેવની કોઈ મૂર્તિ પસંદ કરો અથવા તમારા ગુરુના માર્ગદર્શનને અનુસરો. એ તમને તમારા ઇષ્ટદેવતા વિષે માર્ગદર્શન આપશે. ઇષ્ટદેવ તમને મદદ કરશે, આગળ દોરશે. બાણાવળી શરૂઆતના અભ્યાસ વખતે લક્ષ્ય તરીકે મોટો પદાર્થ રાખે છે. પછી મધ્યમ કદનો ને છેવટે લક્ષ્યવેધ માટે એ નોની અને સૂક્ષ્મ વસ્તુઓ પસંદ કરે છે. એ જ રીતે ધ્યાનયોગના સાધકે શરૂઆતમાં સગુણ ધ્યાનથી અભ્યાસ આરંભવો અને મન ઢેળવાતું જાય તેમ ક્રમેક્રમે નિરાકાર, નિર્ગુણ ધ્યાન પર જવું. નક્કર પદાર્થ પરના ધ્યાનને સગુણ ધ્યાન કહેવાય. નિર્ગુણ ધ્યાન તે નામરૂપવિહીન વિચાર પરનું ધ્યાન છે. સગુણ ઉપાસનાથી વિશ્લેષ દૂર થાય છે. શરૂઆતના ત્રણથી ૭ માસ માટે કોઈ સારા ચિત્ર પર ત્રાટક કરો. પદ્માસનમાં બેસો. ચિત્રને તમારી સામે મૂકો ને આગળ દર્શાવ્યું હતું તેમ ત્રાટક કરો. એ વખતે તે દેવતાનો કે તમારા ઇષ્ટદેવના મંત્રનો જાપ કરો. એ દેવના સદ્ગુણો અને લાક્ષણિકતાઓનો વિચાર કરો. એમનામાંથી તમારામાં સાત્ત્વિક ગુણોનો પ્રવાહ વહી રહ્યો છે એવો સ્પષ્ટ અનુભવ કરો. એ ગુણો તમારામાં એકરૂપ થઈ રહ્યા છે એવું અનુભવો. આ થઈ શુદ્ધ કે સાત્ત્વિક ભાવના. તમે પૂરી નિષ્ઠાથી સાધના કરતા હશે તો એકબે વર્ષમાં જ તમને તમારા ઇષ્ટદેવનાં દર્શન થશે.

પહેલાં વિરાટ પર ધ્યાન કરો, પછી સગુણ ધ્યાનમાં જાઓ. છેવટે નિર્ગુણ ધ્યાન કરો.

## ૩૫. વિષ્ણુનું ધ્યાન

ધ્યેયઃ સદા સવિતૃમાણ્ડમધ્યસ્તી  
 નારાયણઃ<sup>૧</sup> મહાસિજાસનસન્નિવિટઃ ।  
 કેતૂર્વાન મકરવુણ્ડવાન ત્રિરીટી  
 હારી હિરણ્યવપુર્ધૃતદાંતચક્રઃ ॥

મૂર્ધ્નમંડળના મધ્યમાં કમળના આસન ઉપર વિરાજેલા, હાથે બાવુળપંથ અને કાને મહરાકાર કુંડળથી શોભતા, મસ્તક ઉપર દેદીપ્યમાન મુકુટ, કંઠમાં હારવાળા, ઝળહળતા સુવર્ણમય સ્વરૂપવાન, શંખચક્રાદિ આયુધો ધારણ કરનારા, સર્વ જગતને પ્રેરનાર અંતર્યામીરૂપ નારાયણનું હૃમેશાં ધ્યાન કરો.

## ૩૬. ગાયત્રીનું ધ્યાન

ૐ મૂર્ધ્ન્યઃ સ્વઃ તત્સવિતુર્વરેણ્યં મર્ગો દેવસ્ય ધીમહિ ધિયો યો નાં પ્રચોદયાત્ ।

ૐ - બ્રહ્મ

ગૂર્ - પ્રાણુરપરપ

શુવઃ - દુઃખનાશક

૧૨૫ઃ - સુખસ્વરૂપ

તત્ - બ્રહ્મ

સવિતુર્ - બ્રહ્મા - (સર્જક - ધર્મર)

વરેણ્યમ્ - ઉત્તમ (આરાધનયોગ્ય)

ભર્ગો - પાપનાશક

દેવસ્ય - જ્ઞાનસ્વરૂપ

ધીમહિ - અમે ધ્યાન કરીએ છીએ

ધિયો - બુદ્ધિને

યો - જે

નઃ - અમારી

પ્રચોદયાત્ - તેજસ્વી કરો.

“વિશ્વના સર્જક, આરાધનાયોગ્ય, પાપનાશક ઈશ્વર અને તેમના તેજનું અમે ધ્યાન કરીએ છીએ. એ અમારી બુદ્ધિને પ્રકાશિત કરો.”

આ છે બ્રહ્મગાયત્રી મંત્ર. ગાયત્રી એ વેદોની પદમ પવિત્ર માતા છે.

સૂર્યોદય પહેલાં સ્નાન કરીને તમારા ધ્યાનખંડમાં જાઓ. અગરબત્તી પ્રગટાવો. પૂર્વાભિમુખ કે ઉત્તરાભિમુખે પદ્મ સનમા બેસો. ને તમારાથી જપાય એટલો વધારે આ મંત્ર જપો. છેવટે ૧૦૮ વાર તો જપો જ. ગાયત્રી તરફથી તમારામાં પવિત્રતા, પ્રજ્ઞા અને પ્રકાશ પ્રવેશી રહ્યા છે એવો સતત અનુભવ કરો. આને શુદ્ધ કે સાત્ત્વિક લાવના કહેવાય. આ મંત્રના અર્થ ઉપર ખાસ ધ્યાન આપો. આ બહુ અગત્યનું છે. આખો બધ કરીને, જે ભમરો વચ્ચેના ત્રિકુટિસ્થાન ઉપર ઓંકરદર્શિને એકાગ્ર કરો. ત્રિકુટિમાં ગાયત્રીમાતાનું માનસિક સ્વરૂપ કલ્પો. તમને માતાજીના દર્શન થશે.

## ગાયત્રી માહાત્મ્ય

[ મનુસ્મૃતિ, અધ્યાય-૨૦ ]

અબ્જાએ અકાર, ઉકાર અને મહારૂપ ઝંકારને તથા મૂર, મુર અને સ્તૂર એ વ્યાહતિઓને તથા વેદમાંથી દોહીને બહાર પ્રગટ કરી છે.

પરમેશ્વરી પ્રજાપતિએ 'તત્'થી આરંભી તે ગાયત્રીની ઋચાના તથા પાદ ત્રણે વેદમાંથી એક એક દોહીને બહાર પ્રગટાવ્યા છે.

જે વેદો દિગ્ ગેય સંખ્યા વખતે ઝંકારૂપ એ અક્ષરનો તથા વ્યાહતિ સંહિત ગાયત્રીનો જપ કરે છે, તે વેદાધ્યયનનું પ્રણય પામે છે.

જે દિગ્ એકાંતમાં એ તથા (ઝંકાર, વ્યાહતિ અને ત્રિપદા ગાયત્રીનો) એક માસ સુધી રોજ એક હજાર જપ કરે છે તે સાથે જેમ કાંચળામાંથી મુક્ત થાય છે તેમ મોટા પાપમાંથી મુક્ત થાય છે.

ઝંકારપૂર્વકની તથા અપિનાશી મદાવ્યાહતિઓ તેમ જ ત્રિપદા ગાયત્રીને વેદાત્માના મુખ જેવી ગણવૃત્તી.

જે પુરુષ દરરોજ આઠસરહિત બની તથા વર્ષ સુધી પ્રણવ અને વ્યાહતિ સાથે આ ગાયત્રીનું અધ્યયન કરે છે, તે વાણ જેવો [યથેચ્છ જનાર] અને પરબ્રહ્મની મૂર્તિસ્વરૂપ થઈ પરબ્રહ્મને પામે છે.

ઝંકાર એ એકાક્ષર પરબ્રહ્મ છે, પ્રાણાવાય એ એક તથા

છે. ગાયત્રીથી ઐઠ ઠાઈ મંત્ર નથી અને મૌન સત્ય કરતાં અધિક છે. (એ ચારે અવશ્ય ઉપાસવા યોગ્ય છે.)

વેદોમાં વર્ણવાયેલી સર્વ વિધિઓ, અગ્નિને આપેલી સર્વ આહુતિઓ અને યજ્ઞો નિષ્ફળ જઈ શકે છે, પણ જે અમર છે અને તેથી જોને અ-ક્ષર કહે છે એ ઈંકાર અવિનાશી છે. બપોર પહેલાં મંત્રજપ પતાવી દેવા જોઈએ. બપોર પછી એ ન કરવા. એના શબ્દો ધીરેથી ને અક્ષરશુદ્ધિ સાથે હિચારવા. જપ કરવામાં હિતાવળ ન કરવી. મનશ્ચક્ષુ સામે હંમેશાં ગાયત્રીનો અર્થ રાખવો. જપને અંતે દેવીને પુષ્ટ કરવા હવન કરવો. હવન ન થાય તો ખીજા છ લાખ જપ કરવા. આ મંત્રનાં તમે ઇચ્છો એટલાં પુરસ્કરણ કરી શકો છો.

### ચિત્તશુદ્ધિ માટે જપ

મનના ત્રણ દોષ હોય છે : મળ, વિદ્વેષ અને આવરણ. નિષ્કામ કર્મ અથવા ગાયત્રીજપ દ્વારા મળ દૂર થઈ શકે. ચિત્તશુદ્ધિ એ યોગનું પહેલું પગથિયું છે. યોગ્ય નૈતિક ઘડતર અને નૈતિક વિશુદ્ધિ વગર આધ્યાત્મિક માર્ગમાં કશું જ નહીં થઈ શકે. એક અણુ જેટલો પણ આધ્યાત્મિક વિકાસ નહીં થાય. બે લાખ કે એથી પણ વધારે ગાયત્રી જપ કરો. મનને વિશુદ્ધ કરો, ચિત્તને ઉજ્જવળ—નિર્મળ કરો. સર્વ સર્જનના સ્વામી ઈશ્વરનું એ પ્રતીક છે.

### જપનાં ત્રિવિધ રૂળ

યજ્ઞની આહુતિ કરતાં જપનું રૂળ સોગણું વધારે છે. એ રૂળ જપ ઠાઈ સાંભળે નહીં તો સોગણું અને માનસિક જપ કરાય તો હજારગણું થઈ જાય છે.



ચાર ગૃહસ્થ ધર્મોને એકદા કરીએ તોય ગાયત્રી મંત્રચતુના સોગમો ભાગ જોટલું પશુ એમનું ફળ નથી હોતું.

ગાયત્રીમંત્રના જપ દ્વારા દિવસે પરમ આનંદમય ગિતિ પ્રાપ્ત થાય છે, પછી ભલે ને એ બીજી કોઈ વિધિ કરે કે ના કરે.

### ગાયત્રી-પુરસ્કરણ

બ્રહ્મગાયત્રીમંત્રના ૨૪ અક્ષર હોય છે. એટલે એક ગાયત્રી-મંત્ર ૨૪ લાખ વખત જપવામાં આવે ત્યારે એક પુરસ્કરણ થાય. પુરસ્કરણના વિવિધ નિયમો હોય છે, તમે રોજ ૩૦૦૦ જપ કરો તો ૨૪ લાખ જપ પૂરા થાય ત્યાં સગી રોજ, સતત, નિયમિત એ કમ જળવલો જોઈએ. મલ દૂર કરીને મનના અરીસાને સાફ કરો ને અધ્યાત્મનું બીજ વાવવા માટે જૂઝિકા તૈયાર કરો. આ ખૂબ અગત્યનું છે.

મહારાષ્ટ્રના નિવાસીઓ ગાયત્રી-પુરસ્કરણના ખાસ શોખીન હોય છે. પૂના અને અન્ય સ્થળોએ એવા ઘણા લોકો જોવા મળે, જેમણે એક કરતા ઘણા વધારે પુરસ્કરણો કર્યા છે. બનારસના પં. મદનમોહન માલવીયાજી તો ગાયત્રી પુરસ્કરણ પાછળ પાગલ હતા. આ માટે એ વારંવાર પ્રવાગ ત્રિવેણીસંગમે ચાલ્યા જતા. એમના જીવનની સફળતા અને બનારસ હિંદુ યુનિવર્સિટીની સ્થાપના પાછળ ગાયત્રીમાતા અને તેમના જપની જ કૃપાનું ફળ એ માનતા.

વિખ્યાત પંચદશીના કર્તા વિદ્યારણ્યે ગાયત્રી-પુરસ્કરણ કરેલું. માતા ગાયત્રીએ એમને દર્શન આપીને આશીર્વાદ માગવા કહેવું. એમણે જવાબ આપ્યો, “માડી, દક્ષિણમાં મોટો દુષ્કાળ પડ્યો છે, લોકો જલ કર દુષ્કાળ દૂખી ગયા છે. એ દુઃખ દૂર કરવા માટે સોનાનો વરસાદ વરસાવો ” ને એ પ્રભાણે ખરેખર સોનાનો

વરસાદ થયેસો પણુ ખરો. ગાયત્રી મંત્રની આવી અદ્ભુત શક્તિ હોય છે. ગાયત્રી મનને નિર્મળ—વિશુદ્ધ બનાવે છે. લાગણીઓ અને વાસનાઓથી ભરેલા પ્રાણુમય કોષને એ વિશુદ્ધ કરે છે. એ આપણને જોર્જી સિદ્ધિઓ આપે છે. એ માણસને અતિશય પ્રજ્ઞાશીલ—બુદ્ધિશાળી અને તેજસ્વી બનાવે છે. એ છેવટે આપણને જન્મમરણના ચક્રમાંથી મુક્ત કરે છે.

### ૩૭. નિર્ગુણ ધ્યાન

આને નિર્ગુણ ક્ષણ પરતું ધ્યાન કહેવાય. આ ધ્યાન ઝૂં ઉપર થાય આમાં એક નિર્ગુણ વિચાર ઉપર મનને કેન્દ્રિત કરવાનું હોય છે. પદ્મામનમા બેસો. મનોમન ઝૂંનો જાપ કરો. ઝૂંનો અર્થ સદૈવ મનમાં શુંજવા દો. ઝૂંનો અનુભવ કરો. તમે સર્વવ્યાપક અનંત પ્રકાશ છો, તમે શુદ્ધ સચ્ચિદાનંદ, વ્યાપક નિત્ય, શુદ્ધ, શુદ્ધ, મુક્ત, ચૈતન્ય, અખંડ, પરિપૂર્ણ, એકરસ, પ્રશાન્ત આત્મા છો—એવી સઘન અનુભૂતિ માણો. તમારો પ્રત્યેક અણુ, પ્રત્યેક સ્થાનતત્ત્વ, તમારા મમમ શરીરનું એકેએક અંગ આ વિચાર, લાવનાંથી રખંદિત થઈ રહેવું જોઈએ. માત્ર હોઠ ફફડાવ્યા કરવાનો કશો અર્થ નથી. એવા ઝૂંકાર જપથી ખાસ લાભ નથી થતો. આ જપ મન, હૃદય અને આત્મામાં—સર્વત્ર રખંદિત થવો જોઈએ. તમારા સમગ્ર આત્માને—સમગ્ર અસ્તિત્વને એ વ્યાપક પ્રજ્ઞા-પ્રકાશ-તત્ત્વનો અનુભવ થવો જોઈએ. આ લાવ, આ અનુભૂતિ ચોવીસે કલાક સતત વ્યાપ્ત રહેવી જોઈએ.

## શરીરભાવને નકારો

ઐનો મનોમન જપ કે ગુંજન કરતા હો ત્યારે આ ભાવોનો અનુભવ કરો.

હું સ્વયં અનંતતા છું	ૐ	ૐ	ૐ
હું સ્વયં પ્રકાશ છું		"	
હું પૂર્ણ આનંદ છું		"	
હું પૂર્ણ શક્તિ છું		"	
હું પૂર્ણ પ્રમાણ છું		"	
હું પૂર્ણ આનંદ છું		"	

આ વિચાર-ભાવનાઓ પર સતત ધ્યાન કરો. પૂર્ણ ઉત્સાહ અને ખંત સાથેનો સતત પ્રયાસ અનિવાર્યરૂપે જરૂરી છે. ઉપર્યુક્ત વિચારો અરબ્ધિત ગુંજ્યા કરો. તમને જે કે ત્રણ વર્ષમાં આત્મદર્શન થશે. [ત્રીજા પ્રકરણનો ૨૫ મો ભાગ જુઓ.]

## શ્રવણ-મનન-નિદિધ્યાસન

નિર્ગુણ ધ્યાન અથવા વેદાંતિક સાધનામાં ઇચ્છાશક્તિ અને મનન અતિ મહત્વનો ભાગ ભજવે છે. પહેલાં શ્રુતિઓનું શ્રવણ થાય. પછી મનન અને એને અંતે ખંત અને ઉત્સાહપૂર્વકનું નિદિધ્યાસન. એનો અર્થ છે વ્યાપક છતાં એકાગ્ર, સઘન, ગંભીર ધ્યાન. એવા નિદિધ્યાસન પછી અપરોક્ષાનુભૂતિ—સાક્ષાત્કાર થાય. ગરમ કરેલા સળિયા ઉપર પડેલું પાણીનું ટીપું જેમ ગરમ સળિયામાં મળી જાય છે એ જ રીતે મન અને આભાસ ચૈતન્ય બ્રહ્મમાં ભળી જાય છે. ચાલણ રોય રહે છે ચિન્માત્રા અથવા

ચૈતન્યમાત્રા, વેદાંતની સાધનાનાં શ્રવણ, મનન અને નિદિધ્યાસન એ પતંજલિ ઋષિએ દર્શાવેલા રાજયોગમાં આવતાં ધ્યાન, ધારણા અને સમાધિને સમાંતર ગણાય છે.

### તદાકાર-તન્મય-તદ્રૂપ

મંત્રજપ, ભક્તિ અથવા ધ્યાન દ્વારા મન પોતે જેના ઉપર એકાગ્ર થયું હોય તેનું રૂપ ખરેખર ધારણ કરવા માટે છે; એટલું જ નહીં, તત્કાળ પૂરતી એ ઇષ્ટદેવતાની પવિત્રતા પણ તેનામાં આવે છે. પછી સતત અભ્યાસને અંતે મન તેનો સંપૂર્ણ આકાર ધારણ કરીને પૂર્ણ વિશુદ્ધિ પ્રાપ્ત કરી લે છે. મન જ્યાં સુધી જીવંત હોય ત્યાં સુધી તેની સામે ઢાઢક વિષય કે વસ્તુ તો હોવાનાં જ, ને સાધનાનો હેતુ જ એ છે કે મનને ધ્યાન માટે વિશુદ્ધ તત્ત્વ પૂરું પાડવું.

મંત્રજપ દરમ્યાન વારંવાર અને સુમંવાદિતાભરી રીતે થતું શુન્ન—એના મૂળ શબ્દોના સ્પંદનને સમાંતર—દેવતાનું સ્વરૂપ કાં તો નવું પ્રગટાવે અથવા દર્શાવે જ. વારંવારના રટણને કારણે, સંસ્કારોની શક્તિને લીધે, મંત્રમાં સર્જનશક્તિનું પ્રાકટ્ય થાય છે.

સમાધિમાં મન પોતાના વ્યક્તિગત અસ્તિત્વ અને ચેતના સુમાત્રી દર્દને ધ્યાનના વિષય સાથે તદ્રૂપ થાય છે. ધ્યાન અને ધ્યાતા, ભક્તિ પામનાર તત્ત્વ અને ભક્તા, વિચારક અને વિચાર તદાકાર થઈ જાય છે. વ્યક્તિ અને વસ્તુ, અહમ્ અને ઇદમ્ [હું અને આ], દ્રષ્ટા અને દશ્ય, અનુભવ કરનાર અને અનુભવ એ તદાકાર—એકરૂપ થઈ જાય છે. પ્રકાશ અને વિમર્શ એક બની જાય છે. ટૂંકમાં એકાકારતા, તદ્રૂપતા, તદાકારતા, એકત્વ એટલે સમાધિ.

## બે પ્રકારની નિર્વિકલ્પ સમાધિ

૧ બે પ્રકારની નિર્વિકલ્પ સમાધિ હોય છે. એમાં પહેલો પ્રકાર એવો હોય છે, જેમાં જાની પેતાની અંદર જ સમગ્ર વિશ્વને વિચારોના રૂપ દર્શાવે, પેતાના જ એક ભાગરૂપે અથવા બ્રહ્મ પોતાના સ્વરૂપમાં વિશ્રાંતિ લઈ રહ્યું હોય એ રૂપે જુએ છે. એટલે કે જાણે બ્રહ્મ પોતે જ પોતાના સ્વરૂપને લીધે સર્જાયેલા વિવર્તરૂપ વિશ્વને પોતાની જ અંદર જુએ છે. જાનીને પણ આવું જ દર્શન થાય છે [પશુ તમને જગત તમારી બહાર દેખાય છે, તમારાથી અલગ અને રવત ન લાગે છે એવું કારણ અવિદ્યા છે] ભગવાન કૃષ્ણ, દત્તાત્રેય અને શ્રી શંકરને થયેલો એ પ્રકારનો આ સર્વોચ્ચ સાક્ષાત્કાર કહેવાય

સર્મભૂતસ્થમાત્માન મર્મભૂતતિ ચાત્મનિ ।

ઈન્દ્રિય વાગયુક્તત્મા મર્મન મમદર્શન ॥

(ગીતા ૮-૨૬)

“સર્વવ્યાપક, અતંત ચેતનામાં તદ્દૂપ થયેલો યોગી સહુને સમતાની નજરે જુએ છે અને સર્વમાં આત્માને ને આત્મામાં સર્વને જુએ છે”

૨ બીજા પ્રકારમાં વિશ્વ નજર સામેથી નાશ પામે છે અને જાની શુદ્ધ નિર્ગુણ બ્રહ્મમાં નિવાસ કરે છે રત્નગુપ્તપર્યાયાનુસાર એનો પ્રાન્તિદોષ હમેશ માટે નાશ પામી જાય છે

રાજયોગી જ્યારે સવિકલ્પ સમાધિ છોડી દે છે ત્યાર પોતે બ્રહ્મકારણત્વ દ્વારા જાનીને નિર્ગુણ બ્રહ્મની કક્ષાએ મળે છે

## ૩૮. રવીકારાત્મક ધ્યાન

૧. હું સર્વત્ર છું.

૨. હું સર્વાત્મક છું.

ઉપરના વિચારો પર ધ્યાન કરો. આમાં શરીર અને વિશ્વને બ્રહ્મ અને તેના પ્રાકટ્ય તરીકે માનવામાં આવ્યાં છે. બ્રહ્મ પોતે તો આનંદસાગર છે અને તેમાંથી ઉદ્ભવેલું શરીર અને વિશ્વ વેદના અને દુઃખોથી ભરેલું હોય એ સમજવું કઠણ છે. આવાં નિરાશાવાદ અને નકારાત્મક વલણ તરત જ દૂર કરવા જોઈએ. તમામ દુઃખોના મૂળમાં જીવદષ્ટિ રહેલી હોય છે. ઈશ્વરની સૃષ્ટિમાં તો ખોટું કશું છે જ નહીં. જીવસૃષ્ટિમાં અહં, કામ, ક્રોધ, મારુ, તારુ, ‘આ મેં કર્યું’ એવા ભાવ હોય છે. એમાંથી જ બધી મુશ્કેલી ઊભી થાય છે. આવું અજ્ઞાનને લીધે થાય છે, કારણ કે અજ્ઞાનને લીધે આપણે સીમિત મનને આપણું સ્વરૂપ સમજવા માંડીએ છીએ.

ઉપરના વિચારનું મનોમન હમેશા ચિંતન કરો. સર્વ કંઈ તમે જ છો એવો અનુભવ કરો, સર્વ શરીરમાં તમારી જ શક્તિ કામ કરી રહી છે અને તમે અસીમ, સર્વવ્યાપક છો એવો અનુભવ માણો. “આ વિશ્વ મારું શરીર છે, બધા શરીર મારાં છે, બધાં જીવન, એમનાં દુઃખ, એમના આનંદ મારા છે”—આવા વિચાર સતત કરતા રહો. ઈર્ષ્યા, ક્રોધ, તિરસ્કાર, અહં—બધું નાશ પામી જશે, આવા રવીકારાત્મક, દકાગત્મક ધ્યાનમાં જાની આખા વિશ્વને પોતાની અંદર વિચારોના સ્પંદનરૂપે જુએ છે. આ વેળા એ પોતે સર્ગી અને નિર્ગી એમ બન્નેરૂપે અનુભવ માણતો હોય છે.

## ૩૯. નકારાત્મક ધ્યાન

૧. હું આ શરીર નથી.
૨. હું આ મન નથી.
૩. હું સન્નિવિદ્યાનંદ સ્વરૂપ છું.

ઉપરના વિચારો પર સતત ધ્યાન કરો. એવીસે કલાક સતત તમે સન્નિવિદ્યાનંદ સ્વરૂપ છો એવો અનુભવ કરો. અનાદિ સંસ્કારોને કારણે થયેલા દેહાધ્યાસને દૂર કરવા માટે સતત સાધના જરૂરી છે. તમે દેહાધ્યાસથી પર થઈ શો. અને શરીર સહજ ક્રમમાં પોતાતું કાર્ય કરે એવી રિથિતિ પ્રાપ્ત કરે તો તમારી સાધનાનો પોણો ભાગ તો સિદ્ધ થઈ ગયો કહેવાય. પછી તો મૂળ અવિદ્યાનો પરદો જ ખસેડવાનો રહ્યો અને એ તો ખૂબ સરળતાથી બની શકે એવું છે. હાલતાં ચાલતાં, હરતાં ફરતાં હમેશાં એવો જ અનુભવ કરો કે તમે સર્વવ્યાપક અનંત બ્રહ્મ છો. આ ખૂબ જ અગત્યનું છે. વિચાર, એકાગ્રતા અને શરીર કરતાં પોતાના આત્મતત્ત્વને અલગ માનવાની પ્રક્રિયા—આ બધું જાણે આલવું જોઈએ. આવા નકારાત્મક ધ્યાનમાં ઝાની સમાધિમાં માત્ર નિર્ગુણ બ્રહ્મ જ વસે છે. એને જગતનું જ્ઞાન રહેતું નથી.

## ૪૦. મહાવાક્યો પર ધ્યાન

મહાવાક્યો શ્રુતિઓનાં પવિત્ર વિધાન છે. એ ચાર મહાવાક્યો આ છે :

- ૧ પ્રજ્ઞાનં વ્રહ્મ ।
- ૨ બ્રહ્મં વ્રહ્માઽસ્મિ ।
- ૩ તત્ત્વમસિ ।
- ૪ અયમાત્મા વ્રહ્મ ।

પહેલું ઋગ્વેદના ઐતરેય ઉપનિષદમાંથી, ખીજું યજુર્વેદના બૃહદારણ્યક ઉપનિષદમાંથી, ત્રીજું સામવેદના છાંદોગ્ય ઉપનિષદમાંથી અને ચોથું અથર્વવેદના માંડૂક્ય ઉપનિષદમાંથી લેવામાં આવ્યું છે.

પહેલું સક્ષણવાક્ય છે. એ બ્રહ્મની પરિભાષા આપે છે. ખીજું અનુભવવાક્ય છે. ત્રીજું ઉપદેશવાક્ય છે. એમાં ગુરુ શિષ્યને બોધ કરે છે. ચોથું સાક્ષાત્કારવાક્ય છે. પહેલું તત્ત્વમોધ જ્ઞાન, ખીજું સાક્ષીજ્ઞાન, ત્રીજું શિવજ્ઞાન અને ચોથું બ્રહ્મજ્ઞાન આપે છે. તમે આમાંથી ગમે તે મહાવાક્ય લઈને ધ્યાન કરી શકો. [જુઓ નિર્ગુણ ધ્યાન.]

## ૪૧. સગુણ અને નિર્ગુણ ધ્યાન

[તુલના]

પ્રત્યોપનિષદ, તપનીય અને કઠવલ્લી વગેરે બ્રહ્મના નિર્ગુણ ધ્યાનની રીતો ખૂબ જ જાણીતી ચર્ચે છે. બ્રહ્મના શુભોની ચર્ચા કરતાં બાદરાયણ બ્રહ્મસૂત્રમાં તેના શુણ્ણ તરીકે આનંદમય, પ્રગાશીલ અને નકારાત્મક શુણ્ણ તરીકે અમાપ અને અવર્ણ્ય તરીકે વર્ણવે છે. જનનેને પરબ્રહ્મ ગણીને તેમના ઉપરના ધ્યાનને નિર્ગુણ ઉપાસના ગણવામાં આવે છે. સગુણ અને નિર્ગુણ બ્રહ્મના ધ્યાન વચ્ચેનો તફાવત એ છે કે પહેલામાં ધ્યાની પેલા શુભોને બ્રહ્મ સાથે સંકળાયેલા



રૂપમા જુએ છે, જ્યારે બીજામા એમ ન જોતા માત્ર તેના નિર્ગુણ પાસા ઉપર જ ધ્યાન આપે છે એટલે ‘આનંદમય’ આદિ વિશેષણો બ્રહ્મની પ્રકૃતિ જાણવા પૂરતા જ ઉપયોગના છે, જ્યારે સચ્ચિદ બ્રહ્મમા આ ગુણો પણ ધ્યાનવિષય બની રહે છે

### નિર્ગુણ ગુણી

નિર્ગુણનો અર્થ એવો નથી કે બ્રહ્મનું અસ્તિત્વ જ નથી અથવા એ શૂન્ય જ છે એનો અર્થ એવો સમજવાનો છે કે આ ગુણો બ્રહ્મમાં અસીમરૂપે વ્યાપેલા છે એનામા નાશવત્ત પદાર્થોના નહીં પણ સર્વકલ્યાણકર ગુણો વસે છે બ્રહ્મ તો નિર્ગુણગુણી છે, એટલે કે નિરાકાર હોવા છતાં એ સાધાર છે પદાર્થની જેમ એનો આકાર સીમિત નહીં અકલ્પ્ય છે અનંતતાને કયો આકાર આપશો? કેટલાક લોકો બ્રહ્મ વિષે નિશ્ચિત ખનાનો ધરાવતા હોય છે! એને વ્યવસ્થિત આકાર ગુણ કશું જ નથી હોતું એ શૂન્યતા હોય છે! આ લોકો ભયકર ભૂલમા હોય છે સદ્ગુણના અકર સાત્ત્વ જેવા ઉપનિષદોનો એમણે અભ્યાસ નથી કર્યો હોતો ઉપ નિષદો પૂર્ણ સાત્ત્વ છે, કારણ કે પ્રત્યેક વિચારક ચિત્તક અને દાર્શનિકના તર્કની સરાજે એ સાચા જીતરે છે એમની બુદ્ધિને એ સ્પર્શી જાય છે ને સાક્ષાત્કારના અનુભવ સાથે એ મળતા આવે છે આપણા ચિત્તન કે તર્ક કરતા પણ એમનો મત વધારે વિશ્વાસલાયક હોય છે

પણ બ્રહ્મ વિન ગમે તેમ મોલનદાર લોકોએ સત્સત્ત્વ નથી કર્યો હોતો દાર્શનિક વિચાર વિવેક ચિત્તન અને દર્શન માટે અયોગ્ય એવું જક મન એમનું હોય છે બ્રહ્મ તો પૂર્ણતયા સૂક્ષ્મ છે એક વાળના હજારમાના હજારમા ભાગ કરતા પણ એની સૂક્ષ્મતા વધારે હોય છે બ્રહ્મ ઉપર ધ્યાન કરવા અને તેને

સમજવા માટે સુદમ, શાત, નિર્મળ, તીક્ષ્ણ, વિશુદ્ધ, સ્પષ્ટ, એકાગ્ર, તીવ્ર બુદ્ધિ જોઈએ, પણ પેલા લોકો સશયભાવનાના શિકાર થયેલા હોય છે નિષ્કામ સેવા દ્વારા એમણે પહેલા તો મનને વિશુદ્ધ કરવું જોઈએ, ઉપનિષદોનો સ્વાધ્યાય કરવો જોઈએ, ચાર ગુરુ મેળવીને રૂની અને સાચા સન્નાસીઓનો સત્સંગ કરવો જોઈએ પછી જ એમની બુદ્ધિ શુદ્ધ થઈને એમને બ્રહ્મની બૌદ્ધિક સમજણ મળશે ત્રવણ, મનન અને નિદિધ્યાસન દ્વારા જ બ્રહ્મને પ્રાપ્ત કરી શકાય આ જ છે એકમાત્ર રાજમાર્ગ.

આમ, બ્રહ્મ અનેક પવિત્ર ગુણોથી સભર છે. એ તેજ પુજ છે, પ્રજ્ઞાનધન છે હિમાનન કરતા પણ એ ખરેખર વધારે સધન છે સગુણ ધ્યાનમાં ધ્યાની પોતાની જાનને ધ્યાનવિષય કરતા સાવ અનગ મને છે એ ભગવાનને સર્વભાવે, નિશેષભાવે અમર્ષિત થાર છે ભગવાન પ્રત્યે એને પૂર્ણ ભક્તિભાવ હોય છે જીવન જરૂરિયાતની સર્વ વસ્તુઓ અને સ્વયં જીવન માટે પણ એ ભગવાન ઉપર જ આધાર રાખે છે ઠાઠ પણ પ્રકારની સદ્વાય માટે એ કષ્ટદેવતા પ્રતિ જ નજર માડે છે એના માટે પોતાના જેવું ઠાઠ રહેતું જ નથી પોતાના હાથ, પગ, ઇન્દ્રિયો, મન, બુદ્ધિ, સમગ્ર શરીર—મધુ જ ઈશ્વરનું બની જાય છે પોતે બ્રહ્મ સાથે એકરૂપ થઈ જાય એવો વિચાર એને ગમે જ નહીં એને તો સેવક તરીકે પોતાનું જુદું અસ્તિત્વ ગમે છે, જેથી પોતે પ્રેમ અને ભક્તિ સાથે સર્વદા ઈશ્વરની સેવા કરી શકે. અદ્વૈતવાદીની જેમ બ્રહ્મ-દુગ્ધમાં ભળી જનાર જીવ-સાકર થવાનું મન એને થતું જ નથી એને તો દુગ્ધ-સાકરનો આનંદ માણવો ગમે છે આને અશત સંકાયશીલ સાધના કહેવાય ધારો કે એક વર્તુળ છે તમે એના કેન્દ્રસ્થાને છો. તમારી જાતને સંકેચાવીને તમે સમગ્ર પરિધના જ એક ભાગ—અશરૂપ તમારી જાતને માનો છો આ થયો ભક્તિ અથવા સગુણધ્યાનનો

માર્ગ. ધણા સાગણીશીલ પ્રકૃતિવાળાને એ વધારે અનુકૂળ આવે છે. ધણા બધા માણસો આ લક્ષિતના સાધનાપથ માટે જ લાયક હોય છે.

નિશ્ચિન્ન ધ્યાનમાં સાધક પોતે જ પોતાની જાતને જલ્દી તરીકે સ્વીકારે છે, જે બાદ, બ્રમણાત્મક વિશ્વાસે તેને તે શરીર, મન અને તેમની અહંતાના અવિદ્યામસ્ત પરિણામરૂપે ઘટાવે છે. એ સંપૂર્ણતયા પોતાના ઉપર જ આધાર રાખે છે. આવો સાધક પરમ વિશ્વાસ અને આત્મમજા સાથે પોતાના જલ્દીતત્વનો સ્વીકાર કરે છે. એ માત્ર આત્માનું જ ચિંતન, તેના જ તર્ક, તેનું જ શોધન, વિવેકજગૃહિત અને ધ્યાન કરે છે. એને સાકરનો સ્વાદ લેવાનું નહીં, 'મય' સાકર બની રહેવાનું મન હોય છે. એને તદ્દપ થઈ રહેવું હોય છે. [તત્ત્વમસિ કે અહં બ્રહ્માસિમાં વ્યક્ત થતા] જલ્દી સાથે એને તદ્દાકાર થવું ગમે છે. નિમ્ન જીવત્માના વિકાસની આ પ્રક્રિયા હોય છે. ધારો કે એક વર્તુળ છે. એના કેન્દ્રમાં તમે બિંતા છો. આમાં તમે તમારી જાતને સાધના દ્વારા એટલી બધી વિકસાવો છો કે સમગ્ર પરિધને તમે તમારામાં સમાવી લો છો. સૂક્ષ્મ જુદિ અને જાડી સમજણ, પ્રમજા હસ્તશક્તિ અને તીવ્ર તર્કબળવાળા માટે જ આ ધ્યાનરીતિ કામની છે. બહુ જ ઓછા માણસો આના માટે લાયક હોય છે.

## ૪૨. 'અહં બ્રહ્માસિમ' પર ધ્યાન

તમે 'અહં બ્રહ્માસિમ'નું શું જન કરતા હો ત્યારે સતત એમ અનુભવો કે તમે શુદ્ધ-સચ્ચિદાનંદ-આપક આત્મા છો. એમ જ ખાલી હેડે બોલવાનો કશો અર્થ નથી. તમારા અંતરના અણુઅણુમાં એની સાથેની તદ્દપતાની અનુભૂતિ જાગવી જોઈએ. પછી એ



નેતિ 'નાહમ્'—હું નથી, 'હું શરીર નથી'—એવો નકારાત્મક ભાવ  
 લેવા. સોહમ્ નો અર્થ છે 'હું તે છું,' 'હું' બહા છે. આ એક  
 અમત્યનો મંત્ર છે. એનું વારંવાર રટણ કરો. તમે સર્વવ્યાપક  
 આત્મા છો એવું તમારા સમગ્ર આત્માએ અનુભવવું જોઈએ.  
 તમારા મન, બુદ્ધિ, આત્મા—સમગ્ર અસ્તિત્વને એ એકાકારતાની  
 અનુભૂતિ થતી જોઈએ. તો જ સોહમ્ મંત્રના સર્વ લાભ મળી  
 શકશે આવું ધ્યાન સતત, ૨૪ કલાક ચાલવું જોઈએ. બુદ્ધિ કહે  
 'હું બહા છું, હું સર્વશક્તિમાન છું,' અને એ જ વખતે ચિત્ત  
 કહેતું હોય કે 'હું કારકુન છું, મારામાં કશું જ નથી, છોકરીના  
 લગ્નમાં પૈસા માટે મારે શું કરવાનું?' તો સાક્ષાત્કાર અસંભવ  
 બની જાય છે. તમારે તમામ ખોટા સંસ્કાર ખોટી કલ્પનાઓ,  
 નમજાઈઓ અને વહેમોના નાશ કરવો પડશે. વાધના પંજમા  
 સપડાયા હો ત્યારે પણ પ્રયત્ન મનોમજ સાથે 'સોહમ્-  
 સોહમ્' જ કહેવું જોઈએ. ત્યારે તમે ખરા વેદાંતી થવા કહેવાઓ.  
 મન અને તેની અવિદ્યાને દારણે તમારું પતન થયું છે. એ  
 અવિદ્યાએ તમને સીમિત બંધનમાં બાંધી રાખ્યા છે. અવિદ્યાએ  
 મન સાથે બળી જઈને આ બંધન, સીમા અને નમજાઈ તમારા  
 ઉપર લદ્યા છે. અવિદ્યાના પરદાને હટાવી દો. સોહમ્ મંત્રની  
 શક્તિ દ્વારા સમિધદાનદ બ્રહ્મમાં વિરામો.

### ૪૪. અંતરંગ સાધના

જીવ અને બ્રહ્મનું એકત્વ દર્શાવનારા મહાવાક્ય 'અહં બ્રહ્મા-  
 સ્મિન્'નું ધ્યાન એટલે અંતરંગ સાધના. હું બ્રહ્મ છું એનો અર્થ  
 એવો નથી કે આ શરીર પણ બ્રહ્મ જ છે. વ્યક્તિ અને વ્યક્તિતા

કદી ઘણ ન ખની શકે. નેતિ નેતિ દ્વારા સર્વ ઇમશ્યાત્મક પદાર્થોને બદ કરી દીધા પછી જે વધે તે ઘણ. ખોટા-અસત્ય-અહંના મૂળ પાયામાં જે દૂરસ્થ સાક્ષી વસે છે એ ઘણ સાથે એકરૂપ હોય છે. ૐ અથવા પ્રજ્ઞવ એ અહં ઇન્દ્રિયારિમતું હધુ શબ્દરૂપ છે. ૐ પરતું ધ્યાન એ અહં ઇન્દ્રિયારિમ પરના ધ્યાન જેવું જ છે.

સાધના બે પ્રકારની હોય છે : અંતરંગ અને બહિરંગ.

ધરના એકાંતમાં સાધનાખંડમાં બેઠા હોઈએ ત્યારે “અહં ઇન્દ્રિયારિમ” પર ધ્યાન કરવાનું સહેલું હોય છે, પણ બહારના વાતાવરણના ઘોંઘાટમાં શરીર ફરતું હોય ત્યારે એ વિચારને જાળવી રાખવાનું ધણું કપરું હોય છે. એક કલાકના ધ્યાન દરમિયાન હું આત્મા છું એવો અનુભવ કરવાનો હોય ને બાકીના ૨૩ કલાક શરીરલાવમાં રહેવાનું હોય તો પેલી સાધના સાવ નિર્ધર્ક ખની જાય છે ને એમાંથી મુચ્છિત પરિણામ પણ પ્રગટતાં નથી. માટે જ તો પ્રત્યેક પળે તમારે આ વિચારમાં જાગૃત રહેવાનું છે કે તમે ઘણ જ છો. આ એક જ વિચાર તમારા મનમાં તૈલધારાવત ચલુ રહેવો જોઈએ. સંસારી મનનું સંપૂર્ણ વિશુદ્ધીકરણ અને મનો-વૈજ્ઞાનિક પરિવર્તન કરી નાખવાનું હોય છે. આવી સાધનાથી નવીન પ્રકારની વિચારધારા સર્જાય છે અને નવા જ પ્રકારનું મન ઉદ્ભવ પામે છે. ધ્યાનજીવન એ સંસારજીવનનું વિરોધી છે. એમાં બધું જ બદલાય છે. સતત, સઘન, ગહન સાધના દ્વારા જૂના સંસ્કારોનો નાશ કરીને નવા જ આધ્યાત્મિક સંસ્કારો સર્જાવવાના હોય છે.

સાધના એટલે ઘણ સાથે તદ્દુપતા, સચ્ચિદાનંદ કક્ષા અને સાક્ષાત્કારના પ્યેમે આપણને લઈ જનાર આધ્યાત્મિક અભ્યાસ,

નિષ્કામ કર્મદ્વારા અહં બ્રહ્માર્શિમના ધ્યાન પ્રતિદેશાવું એ બહિરંગ સાધના કહેવાય. સાધનચતુષ્ટય અને વડ્સંપત્ આંતરિક હોય છે, કર્મ બાહ્ય હોય છે. શ્રવણ કરતાં મનન અને તેના કરતાં નિદિધ્યાસન વધારે સૂક્ષ્મ અને અંતરંગ કહેવાય. પતંજલિના રાજયોગમાં પણ અંતરંગ અને બહિરંગ એવા સાધનાના પ્રકાર જોવા મળે છે. યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ અને પ્રત્યાહાર એ બહિરંગ સાધના છે, જ્યારે ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ એ અંતરંગસાધના છે.

## ૪૫. ધ્યાન અને કર્મ

[ત્રણ વિભાગ]

સમુચ્ચય સિદ્ધાંત

આત્મા, શરીર અને મનનો સમન્વય એટલે મનુષ્ય. આત્માનાં બે પાસાં છે : અપરિવર્તનશીલ અને પરિવર્તનશીલ. પહેલાને ઈશ્વર કહે છે, બીજાને જગત. જગત એ જગદીશ્વરના પ્રાકટ્ય વિના બીજું કંઈ જ નથી. ગતિશીલ ઈશ્વર એટલે જગત. એનું અસ્તિત્વ નથી એમ નથી, પણ એ અસ્તિત્વ સાપેક્ષ છે.

આત્મા સર્વવ્યાપક, સર્વશક્તિમાન, પૂર્ણ આનંદમય, પૂર્ણ પ્રદાનમય, સંપૂર્ણતયા પૂર્ણ અને પવિત્ર છે. એ સ્વેચ્છાથી જ આ જગતનાં નામરૂપ સ્વીકારે છે. એને કોઈ હઝા નથી દોતી, કારણ કે એનાથી બહારના કોઈ પદાર્થનું અસ્તિત્વ જ નથી. એની આ હઝા(ના અભાવ)ને સન્નિ કહે છે. એ છે ગતિશીલ આત્મા. નિર્ગુણ આત્મામાં સન્નિ સ્થિર હોય છે. સત્યરૂપાં એ

ચૈતન્ય દ્વિયાશીસ હોય છે. આત્માને કોઈ ઇચ્છા નથી હોતી, કારણ કે એ સ્વયંસંપૂર્ણ હોય છે આત્મા કદી પદાર્થલક્ષી હોય જ નહીં. ઇચ્છા એટલે આકર્ષણ. આકર્ષણ અપૂર્ણતામાંથી જ પ્રગટે. આત્માને ઇચ્છા નથી એટલે જ કર્મ સદજ રીતે પ્રગટે છે. આત્માની ઇચ્છામાત્રથી બ્રહ્માંડનું સર્જન થાય છે. એની ઇચ્છા જ બ્રહ્માંડને ટકાવે છે તે નિયંત્રણમાં રાખે છે. મન અને શરીરના સીમિત અને બંધનકારક વિચારો સાથે એકરૂપતા માનવાને કારણે જ સંસારના લોભો અહંતા, ઇચ્છાઓ અને ડરમાં અહીંતહીં દુઃખોજાઈને અવડાયા કરે છે. પોતાની મુગ ચેતના વિશેના સીમિત વિચારનું જ નામ અહંતા.

દશ્ય કે અદશ્ય સર્વ અણુએ અણુમાં વ્યાપક આ એકત્વ—એક તત્ત્વનો—સાક્ષાત્કાર કરવો એ માનવજીવનનું ધ્યેય છે. આવું એકત્વ વાસ્તવમાં અસ્તિત્વ ધરાવે પણ છે; અવિદ્યા—અજ્ઞાનને કારણે આપણે એ ભૂલી ગયા છીએ. મન અને શરીરના બંધને આપણે બધાયેલા છીએ એ વિચાર દૂર કરવો, અવિદ્યાના એ પરદાને હટાવવો એ જ તો સાધનામા અગત્યનો પરિશ્રમ માગી લે છે. જો આપણે એકત્વનું દર્શન કરવાનું હોય તો વિવિધતા, અનેકત્વનો ત્યાગ કરવો જ રહ્યો એ તર્કશુદ્ધ વાત છે. આપણે સર્વવ્યાપક, સર્વશક્તિમાન છીએ—એ વિચાર સતત આપણા મનમાં ગુંજતો રાખવો જોઈએ. પછી ઇચ્છાઓ માટે પણ કોઈ સ્થાન નહીં રહે, કારણ કે લાગણીના કોઈ આકર્ષણને બદલે માત્ર પરમ પ્રશાન્ત ચિરંતન આનંદધાગ જ રહેશે. મુક્તિની ઇચ્છા એ શબ્દ એક રીતે બરાબર નથી. મુક્તિ એટલે પરમ કક્ષાની પ્રાપ્તિ, જ્યાંથી આગળ કશું જ ન હોય. એ કક્ષા અત્યારે પણ છે. એ જ તો આપણી મૂળ પ્રકૃતિ છે. જે સ્વયં તમારી પ્રકૃતિ છે એની વળી ઇચ્છા કેવી ? બાળકો, પૈસા અને આ લોક કે પરલોકના



મુખ જેવા દુન્યવી પદાર્થોની ઇચ્છા સાથે મુક્તિની ઇચ્છાનો મધ્ય સંપૂર્ણતયા નાશ થવો જોઈએ અને તમામ કાર્યો વિશુદ્ધ તેમ જ વશુસોપાયેલી, સદૃશ ઇચ્છાથી થવાં જોઈએ.

### સાધના

તમે જ સર્વવ્યાપક, સર્વ કાંઈ છો—એવી સતત અનુભૂતિના અભ્યાસ સમી સાધના સંસારનાં સઘન કાર્યોની વચ્ચે પણ ચાલતી જોઈએ. ગીતાનો કેન્દ્રસ્થ—મુખ્ય—ઉપદેશ આ જ છે આ વાત તકની સામે પણ ટકી શકે છે, કારણ કે લગવાન સ્વચ્છ અને નિર્ગુણ, અપરિવર્તનશીલ અને પરિવર્તનશીલ બંને છે. તમારું મન અને શરીર બન્ને કાર્ય કરતાં, પરંતુ તમે એમનાથી પર, એમના નિયંત્રક સાક્ષી છો એવું અનુભવો. શરીર તમારા ચંચલતરૂંથી ટેકા છે. એના દ્વારા તમે કામ કરી રહ્યા છો તોપણ એ આધાર સાથે એકરૂપતા ન માની લેશો. જોકે આ માટે શરૂઆનમાં ધ્યાનનો આશ્રય લેવો પડે જ કોઈ અદ્વય, અનન્ય પ્રબળ ઇચ્છાશક્તિવાળો માણસ જ એની જરૂરિયાતને ટાળી શકે. સામાન્ય માણસ માટે તો એની અનિવાર્ય જરૂર રહે જ છે. ધ્યાન વખતે આ આધાર સ્થિર—સ્વ-સ્થ—હોય છે. એટલે જ તો એકત્વ અનુભવવા માટેનો આ સાધના-અભ્યાસ એકંદરે સરળ હોય છે. પણ સસારી કાર્યો વચ્ચે આવી સાધના ધણી મુશ્કેલ હોય છે, વિશુદ્ધ જ્ઞાનયોગ દરતાં કર્મયોગ વધારે મુશ્કેલ છે, છતાં એનો અભ્યાસ તો સતત રાખવો જ, આ ખૂબ જરૂરી છે, નહીં તો વિકાસની ગતિ ધીરી પડી જશે. થોડીવાર માટેની આત્મભાવની સાધના ને બાકીનો પ્રયત્ન જ સમય ચરીરભાવ પ્રબળ હોય—એવી આછી સાધનાનાં ઝડપી અને નક્કર પરિણામ શાં આપે !



ધ્યાનના વિચાર સાથે ઝૂં જેવા પ્રતીકશબ્દનો યોગ કરવાનું વધારે સારું છે. એકત્વની અભિવ્યક્તિ માટે આ શબ્દ અનાદિ-કાળથી ભારતમાં પ્રયોજાતો આવ્યો છે, એટલે ઝૂંકારનું રટણ અને તેના અર્થ ઉપરનું સતત ધ્યાન એ સર્વત્રેષુ પદ્ધતિ છે. આમ છતાં સ્વતંત્ર ને વિશુદ્ધ ધ્યાન માટે આપણે સવારસાંજ અમુક કલાક તો અલગ રાખવા જ જોઈએ.

### સ્વતંત્ર ઇચ્છા વિરુદ્ધ જરૂરિયાત

આત્મા ચિરકાળથી પૂર્ણમુક્ત છે. મન અને શરીર બંધનમાં છે. માનસિક રાગદ્વેષને વશ થયેલા છીએ ત્યાં સુધી આપણે ભાગ્યના ગુલામ જ રહેવાના, પણ એની ખેડીમાંથી આપણી જાતને મુક્ત કરીને આત્માની સાથે આપણું એકત્વ સિદ્ધ કરતાંની સાથે જ આપણે મુક્ત બની જઈએ છીએ. આત્મજ્ઞાનમાં આત્માની અને આપણી ઇચ્છા એકરૂપ બની જાય ત્યાં લગી આપણે ભાગ્યની ઇચ્છાના બંધનમાં જ બધાયેલા રહેવું પડવાનું.

પણ મન અને શરીરભાવથી આપણે જેટલા ઉત્થાન પામીએ એટલા પ્રમાણમાં આપણી ઇચ્છાશક્તિ પ્રવળ અને મુક્ત બને છે ને એના દ્વારા વધારે ને વધારે દિવ્યતાનું પ્રાકટ્ય શક્ય બને છે.

ધ્યાન અને કર્મનો સિદ્ધાંત શ્રી અરવિંદે પણ પ્રસાર્યો છે.

પ્રકરણ ૪

ભાગ ૧ : ધ્યાન—પ્રયોગ—સંશોધન

[અદ્ભુત યોગાનુભવો]

ભાગ ૨ : યોગકથાઓ

## ભાગ ૧

### ધ્યાન-પ્રયોગ-સંશોધન

[અદ્ભુત યોગાનુભવો]

#### ૧. ધ્યાનમાં તેજદર્શન

ધ્યાનમાં એકાગ્રતા જાળવી પછી વિવિધ પ્રકારનો પ્રકાશ દર્શાવા માટે છે. શરૂઆતમાં બે બમરો વચ્ચે ત્રિકુટિમાં એક તેજસ્વી, શ્વેત પ્રકાશખિંદુ દેખાય છે. આ ત્રિકુટિ એટલે સૂક્ષ્મ શરીરના આગાચક્રનું સ્થાન. આંખો બંધ કરીને ત્રિકુટિમાં ધ્યાન એકાગ્ર થતાં સફેદ, પીળો, લાલ, ધૂમ્રમય, વાદળી, લીલો અને અન્ય વિવિધરંગી પ્રકાશ, વીજળીના ઝમકારા, અગ્નિતેજ, સળગતા અંગારામાંથી નીકળતી હોય એવી અતિ તેજ્જ્વલ જ્વાળાઓ, આગિયા જેવો પ્રકાશ, સૂર્ય, ચંદ્ર, તારાઓ વગેરે દેખાવા લાગે છે. આ પ્રકાશ માનસિક ચિદાકાશમાં દેખાય છે. આ બધો તન્માત્રા-પ્રકાશ છે. દરેક તન્માત્રાને પોતાનો ખાસ રંગ હોય છે. પૃથ્વી તન્માત્રાનો પીળો, જલ તન્માત્રાનો શ્વેત, અગ્નિનો લાલ, વાયુનો ધૂમ્રમય અને આકાશનો નીલરંગ હોય છે. સામાન્યતઃ પીળો અને સફેદ પ્રકાશ દેખાય છે. લાલ અને નીલરંગ જાગ્યે જ દેખાય છે. ઘણીવાર સફેદ અને પીળા રંગનાં મિશ્રણ દેખાય છે. શરૂઆતમાં

મનશ્રદ્ધા સામે શ્વેન તેજઃકણો તરતા જોવામાં આવે છે, આપું દેખાય ત્યારે સમજવું કે મન હવે વધારે સ્થિર થવા માંડ્યું છે અને એકાગ્રતા વધારે મિદ્ધ થઈ રહી છે. થોડા મહિના પછી એ તેજોજિંદુનું કદ વધશે અને સૂર્ય કરતાં પણ મોટો તેજોમય જોણ દેખાશે. શરૂઆતમાં આવો પ્રકાશ સ્થિર નથી હોતો. એ મનશ્રદ્ધા સામે આવીને તરત અદશ્ય થઈ જાય છે. મરતકના ઉપલા લાભમાંથી અને બાજુમાંથી એ તેજના ઝપકારા થાય છે. એનાથી એક અસીમ શુભ અને વિશિષ્ટ પ્રકારના આનંદનો અનુભવ થાય છે અને વધારે ને વધારે પ્રકાશદર્શન કરવાની પ્રવળ ઈચ્છા જાગે છે. સતત, નિયમિત, દૈન્ય વ્યવસ્થિત અભ્યાસ સવારસાંજ બેથી ત્રણ કલાક જેટલો ચાલે તો આ પ્રકાશ વારંવાર અને ઘણાં લાંબા સમય સુધી દેખાય છે. આપું પ્રકાશદર્શન આગળની સાધના માટે ખૂબ જ હિતસાદપ્રદ અને પ્રેરક નીવડે છે. આવા અનુભવોને કારણે ધ્યાનને વળગી રહેવાનું મન થાય છે, ભૌતિક કરતાં ઉચ્ચતર સ્તરનાં તત્ત્વોનું અસ્તિત્વ છે એવી ખાતરી આ પ્રકાશદર્શન દ્વારા થાય છે. તમને પ્રકાશદર્શન થાય છે એનો અર્થ જ એ કે તમે ભૌતિક સ્તર પસાર કરીને ઉચ્ચતર જૂમિકામાં પ્રવેશ કરી રહ્યા છો. આવો પ્રકાશ દેખાય ત્યારે તમે અર્ધચેતન અવસ્થામાં હો છો. તમે ભૌતિક અને દિવ્ય એ અવસ્થાઓની વચ્ચે જઈ પહોંચો છો. આપું પ્રકાશદર્શન થાય ત્યારે શરીરને હસાવવું ન જોઈએ. તમારું આસન એકદમ સ્થિર રહેવું જોઈએ ને શાસની ગતિ પણ ધીરી—એકદમ ધીરી કરી નાખવી જોઈએ.

ત્રિકોણ[પ્રકાશ]નું દર્શન

જે મિતાદારી હોય, જેણે કોઈ ઉપર કાળુ મેળવી લીધો હોય, સંસાર પ્રત્યે જેનામાં મમત્વ ન હોય, જેણે ભોગેચ્છાઓને

નિયંત્રણમાં લઈ લીધી હોય, હંદોથી જે પર થયો હોય, અહંતા જેણે છોડી દીધી હોય, જે ઠોઈની સાથે આશિય કે અન્ય કશાની આપણે ન કરતો હોય, એવા માણસને ધ્યાન વખતે ત્રિકુટિમાં ત્રિકાણ પ્રકાશનું દર્શન થાય છે.

### મુખ્યગુણો પ્રકાશ

વિશેષા વા જ્યોતિષ્મતિ ।

( પાતંજલ યોગસૂત્ર ૧-૩૬ )

સર્વ શોકથી પર એ પરમ તેજોમય (પર ધ્યાન દ્વારા સમાધિ પ્રાપ્ત થાય.) કેટલીક વાર ધ્યાનમાં અતિશય ઝળહળતો, ઝગમગાટ-લયો પ્રકાશ દેખાશે એના તરફ જેવાનું પણ તમને મુશ્કેલ થઈ પડશે. તમારી મનોદૃષ્ટિને આ પ્રયત્ન પ્રકાશ તરફથી પાછી વાળી લેવાનું તમને મન થશે. આટલો ઝગમગ પ્રકાશ મુખ્યગુણો હોય છે.

### પ્રકાશનાં વિવિધ રૂપો

તમને જે પ્રકારનાં સ્વરૂપો દેખાશે : એક તો દેવતાઓનાં તેજોમય સ્વરૂપો અને બીજાં ભૌતિક સ્વરૂપો. સુંદર વસ્ત્રાલંકાર, પુષ્પમાળાઓ, ચાર હાથ અને આયુધો સાથે તમને તમારા માર્ગ-દર્શક કે ઇષ્ટ દેવનાં દર્શન થશે. વળી, સિદ્ધો અને ઋષિઓ પણ તમને માર્ગદર્શન આપવા માટે દર્શન આપશે. હાથમાં સંગીત-વાદ્યો લઈને કરતાં દેવદેવીઓનાં મોટાં શૃંગ તમારી નજરે પડશે. સુંદર બાગબગીચા, ભવ્ય મહાલયો, નદીઓ, પર્વતો, સુવર્ણમંદિરો ને અવર્ણનીય પ્રાકૃતિક દૃશ્યોની છારમાળાઓ તમને દેખાવા માંડશે.

## ચેતવણી

વ્યક્તિશઃ પ્રત્યેકના અનુભવો જુદા પડે છે. એક સાધકને જે અનુભવ થાય છે એ બીજાને ન પાણુ થાય. વળી, આવા અનુભવ થય એટલે કેટલાક એમ માની લે છે કે આપણને આત્મસાક્ષાત્કાર થઈ ગયો. પછી સાધના બંધ કરીને ઉપદેશ અને લોકસંપ્રદ માટે એ સમાજમાં ફરવાનું શરૂ કરી દે છે. આ એક અતિશય ગંભીર ભૂલ છે. આ કાંઈ સાક્ષાત્કાર નથી જ. આ તો તમારા ઇષ્ટદેવ તરફથી અપાયેલા અણુસારા અને ઉત્સાહપ્રદ ચિહ્ન છે, જેથી તમને ખાતરી થાય કે હજી ઉચ્ચત્તર આધ્યાત્મિક દિવ્ય જીવન છે અને ઉત્સાહ સાથે એ પ્રાપ્ત કરવા માટે તમે દૈનિક, સતત, વ્યવસ્થિત સાધના આગળ ધપાવો. પણ તમે જેમ દુન્યવી પદાર્થોને દૂર કર્યા હતા તેમ આ અનુભવોને પણ અવગણીને તમારે દૂર ઢાંકી કાઢવાના છે. આવા અનુભવોને અતિમ ન માનવા, ન એટલું બધું ધ્યાન આપવું. તમારું અંતિમ લક્ષ્ય છે બ્રહ્મ. એના સાક્ષાત્કાર પર જ તમારું સમગ્ર ધ્યાન કેન્દ્રિત થયેલું હોવું જોઈએ. કેટલાક માણસોને પ્રકાશદર્શન થોડા જ દિવસોમાં થવા લાગે છે, જ્યારે કેટલાકને છત્રી નવ માસ જોટલો સમય થઈ જાય છે. મનની સ્થિતિ, ક્ષમા અને એકાગ્રતા ઉપર આનો આધાર છે.

### દેહાધ્યાસ કેમ દૂર કરવો

નિર્ભયતા આત્મસાક્ષાત્કારમાંથી પ્રગટે છે. એ દૈવી સંપત્તિ છે. દેહાધ્યાસ અમાનને કારણે હોય છે. શરીર પ્રત્યેના વધારે પડતા ભક્ત્યને લીધે ભય લાગે છે. દેહાધ્યાસ દૂર કરવાથી ધણું અંશે અને સાક્ષાત્કારથી તો એ સંપૂર્ણતયા દૂર થઈ જાય છે. મન દ્વારા

આ શરીર ધકાયેલું છે, જેથી ઇન્દ્રિયો દ્વારા એ અનેક વસ્તુઓનો આનંદ માણી શકે.

## સાધના

### [શિવોદ્ધત્ત લાવના]

અનાદિ સંસ્કારોને કારણે માણસોમાં દેહાધ્યાસ ઘણો પ્રબળ હોય છે. લય એ માણસના મુખ્ય પાંચ દેવમાંનો એક છે, જેને શિવોદ્ધત્ત લાવનાથી દૂર કરી શકાય છે. એટલે કે શુદ્ધ સત્ત્વિયદાનંદ વ્યાપક, આત્મા સાથે તદ્રૂપતા અનુભવવાનો સતત અભ્યાસ કરવાનો. ‘હું શરીર નથી,’ એવા સતત વિચાર સાથે શરીર-લાવનો અસ્વીકાર કરો, દેહાધ્યાસને મારો અને ‘શિવોદ્ધત્ત, શિવોદ્ધત્ત—હું સર્વવ્યાપક સુદમ ચૈતન્ય છું—એ સત્યવિધાન વારંવાર રટો. શિવોદ્ધત્ત લાવના એ વાસ્તવમાં ખીચું ડાંઠું જ નહીં, પ્રણવ—ૐનું જ ધ્યાન છે.

### (અ) નિદિધ્યાસન પદ્ધતિ

ૐકારનું ધ્યાન એ દેહાધ્યાસ છૂટવાની સચોટ પદ્ધતિ છે.

તન્મયસ્તદર્શમાવનમ્ । (પાતંજલ યોગસૂત્ર, ૧-૨૮)

ૐકારનું શું જન અને તેના અર્થ ઉપરનું ધ્યાન (એ સમાધિનો સરળ રસ્તો છે). આમોદ્દેશનની જેમ માત્ર હોઠથી જ કરવામાં આવેલું તોતારટણ કદાચ મનને શુદ્ધ કરવામાં થોડો ફાળો આપે એ દીક, બાકી દેહાધ્યાસ—શરીરભાવથી પર તો તેનાથી ભાગ્યે જ થઈ શકાય. ઇન્દ્રિયત્રિય પદાર્થોથી મનને દૂર કરવા માટે ખાસ નિદિધ્યાસન સાથે આત્મા ઉપર એકાગ્ર ધ્યાન જરૂરી છે. આ વખતે અંદર સર્વવ્યાપકતાનો ભાવ રાખવો, ઇચ્છા-



શક્તિના ઉપયોગ દ્વારા શરીર કરતાં તમે જુદા છો. એમ અનુભવવા માટે પ્રયત્ન પ્રયાસ કરવો અને તમે સર્વ માનસિક પ્રવૃત્તિઓના સાક્ષી છો એવો વિચાર સતત નજર સામે રાખવો. આ બધી માનસિક પ્રક્રિયાઓ એકાગ્રતાથી ચાલવી જોઈએ. ખાલી આજન્મ બનીને બેસી રહે અને દિવાબ્ધન સેવ્યે દેહાધ્યાસ ઉપર વિજય નહીં મળે. તમે આત્મા છો એવી અનુભૂતિની સાધના સતત ચોવીસે કલાક ચાલવી જોઈએ. તમારાં દૈનિક કાર્યોની ધમાલ વચ્ચે પણ તમારે આટલો અનુભવ સતત કર્યા કરવો જોઈએ કે તમે સર્વ શારીરિક કાર્યો અને માનસિક સંકલ્પવિકલ્પના સાક્ષીરૂપ આત્મા જ છો.—સાક્ષી, દેવદ્ય, કેવલ, અસંગ, અકર્તા.

તમારે સવારસાંજ ત્રણ ત્રણ કલાક સાધના કરવી પડશે.

સાધનના શરૂઆતના કાળમાં તમારે ઘોર સંઘર્ષનો સામનો કરવો જ પડશે, કારણ કે તમારે દેહાધ્યાસના જૂના, પ્રબળ સંસ્કારોનો ખૂબ જ બળથી સામનો કરવો પડશે. જૂના અને નવા સંસ્કારોની વચ્ચે હરહમેશ ઝઘડો થવા જ કરવાનો, પણ તમારે સહેજ પણ નિરાશ થવાનું નથી. સતત દૃઢ ઉત્સાહ સાથે કરવામાં આવેલી સાધના સધત અને બળવાન બને છે. તમારે અસીમ ધીરજ, ચીરંટાઈ, ખંત, દૃઢતા, આત્મશ્રદ્ધા અને આનંદી સ્વભાવ રાખવા જ પડશે.

### અસંગતાનો ભાવ

સાધનાકાળ દરમ્યાન તમને એક દિવસ અનુભવ થશે કે તમે ખરેખર શરીરથી જુદા જ છો. તમને બલભિશ્રિત આનંદનો અનુભવ થશે : આનંદ—નવા પ્રકાશની પ્રાપ્તિનો, ડર—કેઈક નવા અભિપ્રાય પ્રદેશમાં પ્રવેશવાનો. તરતના જ-મેલા કુરકુરિયાની અગ્નિ

તમને રચ્યા અને સૂક્ષ્મ દક્ષાએ વચ્ચેના તફાવતોનો ખ્યાલ આવશે. પૈકી ઉચ્ચતર ચેતનામાં ફરી પ્રવેશીને એ જ દક્ષામાં નિરતર રહેવાની પ્રમળ ઝંખના જાગશે. જોકે શરૂઆતમાં આ નવીન ચિત્તચક્ષુમાં ૩, ૫ કે ૧૦ થી વધારે મિનિટ નહીં ટકી શકાય. ઉપરાંત શરૂઆતમાં તો માત્ર હચ્છા કરીને જ તમે શરીરથી અલગ નહીં થઈ શકો. માત્ર સાધનાદ્વારા દરમ્યાન હઠીક અકસ્માત અથવા ખાસ પરિશ્રમ કરવાથી મદિનામાં એકાદવાર આવે અનુભવ થશે. ધીરજ, દૃઢતા અને ખંત સાથે વગર રહેશો તો તમારી હચ્છા મુજબ તમે ભૌતિક ચેતનાથી અલગ થઈને આ ઉચ્ચતર દક્ષામાં, નવા સૂક્ષ્મ શરીરે, વધારે સમય રહી શકશો. પછી આ ભૌતિક શરીરની સાથે એકરૂપતા અનુભવવાની શ્રુતિ બોગ બનવાની જરૂર તમને નહીં રહે. દેહાધ્યાસ ઉપર તમે વિજય મેળવી ચૂક્યા હશે. પણ આ માટે તમે તમારી હચ્છાથી શરીરથી અલગ થઈને, ઉચ્ચતર દક્ષામાં પ્રવેશીને ત્યાં બેઠા હતાક રહી શકો એટલો અધ્યાસ તમે પનાવી લીધો હોવો જોઈએ. આટલું સિદ્ધ કરવા માટે મૌન અને એકાંત તદ્દન અનિવાર્ય છે. સંજોગ-વશાત્ તમે મૌન પાળી શકો તેમ ન જ હોય તો તમારે બને ત્યાં મુઘી લાંબી વાતચીત, જીવો સાદ, મેટી મોટી વાતો, ખેટી ચર્ચાઓ અને બિનજરૂરી વાણી તદ્દન બંધ કરી દેવાં જોઈએ. સંસારથી બને એટલા છેટા જ રહેવું. વધારે પડતી વાતો ક્યાં કરવાથી શક્તિનો દુર્વ્યય જ થાય છે. મૌન દ્વારા આ શક્તિને જાળવી રાખવામાં આવે તો એ જાજ—આધ્યાત્મિક શક્તિમાં પરિવર્તિત થઈ જાય છે. એનાથી પાછી સાધનામાં ખૂબ જ મદદ મળે છે. હાંદોગ્ય ઉપનિષદના મત મુજબ વાણી એ ‘તેજેભય વાક’ છે. અગ્નિના જડ ભાગમાંથી અસ્થિ બને છે, મધ્યમમાંથી મેદ અને સૂક્ષ્મમાંથી વાણી બને છે. આમ વાકશક્તિ ખૂબ જ બળશુક્ત શક્તિ છે. આટલું માદ રાખો, બરાબર માદ રાખો.

૩ મહિના, ૬ મહિના કે એક દ વર્ષ સંપૂર્ણ મૌન પાળો. મહિનાઓ સુધી સતત મૌન ન પાળી શકાય તો રવિવારે કે ખીજ દિવસે, ગાંધીજીની જેમ અઠવાડિયે એક દિવસ, મૌન પાળો. હિમાલયમાં ગંગોત્રી પાસે છેલ્લા આઠ વર્ષથી બરફની વચ્ચે પણ સાવ નળાવસ્થામાં રહેતા ને કાષ્ઠમૌન પાળતા શ્રી કૃષ્ણાશ્રમ જેવા મહાત્મામાંથી પ્રેરણા મેળવો. [કાષ્ઠમૌનમાં લેખિત શબ્દો કે ખીજ કશાય ઇશારાથી આપણા વિચાર ખીજને દર્શાવવાના નથી હોતા.] તમે પણ આવા ચરણી કૃષ્ણાશ્રમ કેમ ન બની શકો? સતત, સખત અભ્યાસ દ્વારા તમે પણ તમારા શરીરથી આત્માને વારંવાર છૂટા પાડી શકશો. પછી તો એની ટેવ જ કેળવાઈ જાય છે. વિચારોને શાંત કરીને, મનને પ્રશાંત કરી દેતાંની સાથે જ શરીરથી અલગ થઈ રહેવાની ટેવ ચંત્રવત્ રીતે કાબૂ મેળવી લે છે. પછી કોઈ મુશ્કેલી રહેતી નથી. મન તરત જ નવો ગીતો પકડીને નવી જ ભૂમિકામાં ચાલ્યું જાય છે.

### (ચ) તિતિક્ષાપદ્ધતિ

ઠોર શરીરતિતિક્ષા દ્વારા પણ તમે દેહાધ્યાસ દૂર કરી શકો. શરીરની ચારે તરફ અગ્નિ પ્રગટાવીને એનો તાપ સહન કરવાનું પંચાગ્નિ તપ આ દિશામાં મદદરૂપ થઈ પડે. ધરતી ઉપર ચારે દિશામાં ચાર અગ્નિ અને ઉપરનો સૂર્ય એમ પંચાગ્નિની વચ્ચે બેસીને ધ્યાન કરવાનું હોય છે. શિયાળાની અસહ્ય ઠંડી વચ્ચે નિર્વશ્ચ બેસીને ઠંડી સહન કરવાની ટેવ પાડવી એ ખીજું તપ છે. આના દ્વારા સહનશક્તિ વધે છે. એ પ્રાપ્ત કરવાની ખીજ પણ ઘણી લાંબીચોડી પદ્ધતિઓ છે. એમનો ઉદ્દેશ એક જ હોય છે: શરીરની સહનશક્તિ વધે. સાધક માટે જે સાધનચતુષ્ટય અનિવાર્ય હોય છે, એમાંની પદ્સંપત્તમાં આ સહનશક્તિ એક અગત્યની બાબત છે.

## રાજયોગ

## (ક) કુંડલિની પદ્ધતિ

રાજયોગી યમનિયમાદિ દ્વારા પોતાના મનને વિશુદ્ધ કરે છે. રાજયોગિક સંયમ દ્વારા એ મૂલાધારમાં સુતેલી કુંડલિનીને જગાડે છે. ધ્યાન, ધારણા અને સમાધિ એ ત્રણેયનું સંઘન એટલે સંયમ.

કુંડલિની શક્તિ જોવી બલ્લનાડી એટલે કે સુષુમ્ણામાં પ્રવેશ કરે છે એ સાથે જ ઇન્દ્રિયગમ્ય, બાહ્ય જગતનું જ્ઞાન પણ એાસરી જાય છે ને આત્મા ભૌતિક ચેતનાથી તદ્દન અલગ થઈ જાય છે.

## (ઢ) હઠયોગિક પદ્ધતિ

## ૧. કુંભક દ્વારા

પ્રસન્ન કુંભકયુક્ત સખત અને સર્વત સાધના દ્વારા હઠયોગી કુંડલિનીને જગાડે છે. લાંબા કુંભકને ઠારણે પ્રગટેલી ગરમી વાયુની સાથે લગ્નને કુંડલિનીને જાગ્રત કરે છે. પછી એ કુંડલિની મૂલાધારનું ભેદન કરીને સુષુમ્ણામાં પ્રવેશ કરે છે. આમ યોગી શરીરમાનથી પર થાય છે.

## ૨. ત્રિપાંધ દ્વારા

દાદીને જાતી સાથે દખાનીને, જલધરખધ દ્વારા ગ્રાણીને નીચે લાવીને, મૂળપંધ દ્વારા અપાનની અધોગતિને રોકીને, અધિનીમુદ્રા દ્વારા એ જ અવગતનું કુંભક દરમિયાન મન સાથે ઉત્થાન કરીને, ઉડીયાનજંધ દ્વારા એ ગ્રાણી-અપાનને શક્તિયાસન કરીને કુંડલિની સાથે સુષુમ્ણામાં પ્રવેશ કરાવીને, - મૂલાધારચક્ર બેઠીને ધીરે ધીરે મહાસારચક્રમાં પ્રવેશે છે. આવી હઠયોગિક પ્રક્રિયા દ્વારા એ દેહાધ્યાસ ઉપર જીત મેળવે છે.

ચક્રો વિષે થોડી વિગતોનું આલેખન અહીં અસ્થાને નહીં ગણાય. ચક્રો એ સૂક્ષ્મ શરીરની અંદર રહેલાં શક્તિનાં વિવિધ કેન્દ્રો છે. ભૌતિક શરીરમાં એમને સમાંતર ચક્રો જોવા મળે છે; જેમ કે નાભિ, હૃદય, ગળું, બ્રૂકટિ વગેરે. બુદ્ધિ, સમજબુદ્ધિ વગેરે જેમ ભૌતિક નહીં પણ સિંગ શરીરના ભાગ છે અને મગજમાં એમનું સ્થાન છે એમ આપણે સમજીએ છીએ, એવી જ આ ચક્રો અને ભૌતિક શરીરનાં કેન્દ્રોની સમાનતા છે. આમ ન હોય તો હઠયોગ સાવ અશક્ય બની જાય. નેતિ, ધૈતી, બ્રહ્મચર્ય, નૌલી, કપાલભાતી, ત્રાટક આદિ ષટ્કર્મો દ્વારા વાત, પિત્ત અને કફ એ ત્રિદોષને દૂર કરીને તેમ જ શરીરનું સંપૂર્ણ વિશુદ્ધીકરણ કરીને હઠયોગી આધ્યાત્મિક વિકાસપથનાં પગથિયાં ચઢે છે.

એક મત એવો પણ છે જે માને છે કે શરીરનાં જુદાં જુદાં સ્થળે ધ્યાન કરવાથી ત્યાં ત્યાં મન એકાગ્ર થવાને કારણે સૂક્ષ્મ શરીરમાં જે શક્તિકેન્દ્રો સર્જાય છે એ જ ચક્રો, ત્રીજો મત એવો છે કે આ ચક્રો ભૌતિક શરીરમાં પણ હોય છે જ.

### (ઈ) પ્રતિપક્ષભાવના પદ્ધતિ

મનમાં જે કંઈ અનુચિત વિચાર જાગે એનો વિરોધી વિચાર તરત જ જગાડીને ડરને એકદમ નાબૂદ કરો. સતત હિંમત વિશે જ વિચારવું. ડર એ એક પ્રકારનો વિકાર જ છે. અવિદ્યાને કારણે સર્જાતો અપ્રાકૃતિક અને ક્ષણિક વિકલ્પ છે. હિંમત જ તમારું મૂળ તત્ત્વ છે. એ સહજ અને સ્વાભાવિક છે. તમે સંપૂર્ણ શક્તિશાળી છો એવો વિચાર સતત કરતા રહો. હિંમતવાન માણસો અને તેમનાં કાર્યોનો જ વિચાર સતત કરતા રહો. આ સદૃશ્ય તમારી પાસે અતિવિપુલ પ્રમાણમાં છે એવી દર્શના કરો, અનુભવ કરો. હિંમત, બળ, શક્તિ એ શબ્દો

મનોમન અનેક વાર રટતા રહેા. આથી લાંબે ગાળે પેસેા ડરનેા નકારાત્મક ભાવ ચાલ્યો જશે ને તમારામાં અસીમ દ્વિ'મતજન પ્રગટશે. એ ડર ચાલ્યો જતાં દેહાભ્યાસ ચાલ્યો જઈને શરીરથી અલગ થવાનું સરળ બની જાય છે. ઠોઈ ડાકુને ચોચ, પવિત્ર, વાતાવરણમાં રાખવામાં આવે તો તેને ખૂબ જ જલદીથી સાક્ષાત્કાર થાય છે, દારણ કે મૃત્યુ દ્વારા શરીર ગુમાવવાનો ડર એને હોતો જ નથી. શરીરભાનથી પર થવા માટે જે મદત્ત્વપૂર્ણ શુભ એટલે કે લાયકાત જોઈએ એ એની પાસે પહેલેથી જ દેવાથી એ ખૂબ લાભકારક થઈ પડે છે. ડાકુ રત્નાકર મદાર્થ વાંઘીકે જની ગયેલો. જ્યારે અને મદાર્થ એ બેય ડાકુઓ ગીરાંગ ચૈતન્યના સદૃષી પહેલા શિષ્ય બન્યા હતા. ડરપોક માણસ સંન્યાસ માટે બિલકુલ લાયક નથી હોતો. ચાર માણસો જંગલમાં થઈને પસાર થતા હતા. એમાનો એક વધારેમાં વધારે ડરપોક હોવા છતાં ટીંગ એવો કરતો કે જાણે પોતે ખૂબ જ નીડર અને દ્વિ'મતવાન છે. એ લોભને થોડે દૂર એક વાઘ દેખાયો. પેલાએ કહ્યું : “જેમને વાઘનો ડર લાગતો હોય એ મને વળગી પડેા.” વાસ્તવમાં એનો આશય એવો હતો કે પોતાની આસપાસ વળગી રહેલા ત્રણ માણસોને વાઘ ખાઈ જશે તો પોતે બચી જશે. આવા માણસો સાધુત્વ માટે સાવ ગેરલાયક હોય છે.

### (ક) આંતરમનપદ્ધતિ

#### [મનસિક ક્રિયા]

પદાસન, સિદ્ધાસન કે સુખાસનમાં બેસેા. મનને પરમ દૃઢતાપૂર્વક મૂલાધારમાં સથન રીતે એકાગ્ર કરેા. જાણે કે તમે એ મૂલાધારચક્રમાંથી રવાનિજાન તરફ સક્ષમ શરીરે ગતિ કરી રહ્યા છો એવી કલ્પના કરેા.

થોડાં સપ્તાહ સુધી આ માનસિક ક્રિયા પ્રયત્ન બળ, ઉત્સાહ અને અયાગ પરિશ્રમ સાથે કરતા રહો. આ પદ્ધતિ દ્વારા પશ્ચ તમે શરીરભાનથી પર અને દેહાધ્યાસથી મુક્ત થઈ શકશો.

### (ગ) ગીતાપદ્ધતિ

નૈનં છિન્દન્તિ શસ્ત્રાણિ નૈનં દહતિ પાવકઃ ।

ન ચૈનં ક્ષેદયન્ત્યાપો ન શોષયતિ માતૃતઃ ॥

(ગીતા, ૨-૨૩)

ગીતાનો આ બહુ અગત્યનો શ્લોક છે. એનો અર્થ આવે યામ :

આ આત્માને શસ્ત્રાદિ છેદી શકતાં નથી.

એને અગ્નિ બાળી શકતો નથી.

એને પાણી ભીંજવી શકતું નથી.

એને વાયુ સૂકવી શકતો નથી.

આ શ્લોકના અર્થ અને કેન્દ્રસ્થ ભાવ પર સતત એકાગ્ર ધ્યાન કરો. તમે વજન—દ્રવ્યયુક્ત ભૌતિક શરીર નહીં, પણ સર્વવ્યાપક પ્રજ્ઞા—બુદ્ધિતત્ત્વ જેવું સૂક્ષ્મ તત્ત્વ છો એવો અનુભવ કરો. આ શ્લોકનું મનોમન અનેકવાર રટણુ કરો. એના અર્થનો વિચાર કરો. વારંવાર એનું પરિશીલન કરો. આ શરીર માત્ર આવરકોટ છે, ઉપરનો અંચળો છે, આસિંહાનો ગલેફ અને નાળિયેરના ઉપરનું છોડિયું છે એવું વિચારો. વારંવારના ચિંતન પરિશીલનથી તમે સહેલાઈથી દેહાધ્યાસથી પર થઈ શકશો. આને માટે જરૂરી છે સખત અભ્યાસ, સતત સાધના. ‘હોતી હૈ, ચલતી હૈ’વાળું જીવન જીવવું ને સિદ્ધિ મેળવવી એ બેમ એછીસાથે

નહીં બને. એનાથી કશું નહીં વળે. એક જ જગ્યાએ બેથી ત્રણ વર્ષ જામી જ જાયો. દૈનિક કાર્યક્રમનું આયોજન કરો. ગમે તે હિસાબે પણ એ કાર્યક્રમને શબ્દશઃ અનુસરો તમને સ્વચ્છતા મળશે જ. હતાશ ન થશો, નિરાશ ન બનશો. હમેશા આનંદ-મગ્ન જ રહો.

### ૩. સધનીકરણ . સિદ્ધિ

પહેલાં સો શરીરભાવથી અલગ થાઓ. પછી મન સાથે એકરૂપ થાઓ. આટલું થતા જેમ ભૌતિક શરીર સાથે એકરૂપ થવાને કારણે સ્વેચ્છાપૂર્વક તમે ભૌતિક સ્તર ઉપર કાર્ય કરી શકો છો એ જ રીતે માનસકક્ષાએ પણ તમે સ્વેચ્છાએ કરી શકશો એકાગ્રતા દ્વારા શરીરભાવથી પર થાઓ, દિયન પામો. ધ્યાન દ્વારા તમે માનસકક્ષાથી પર થાઓ ને છેલ્લે સમાધિ દ્વારા ક્ષત્ર સાથે લદ્દન બની જાઓ. અંતિમ આનંદસાક્ષાત્કાર મળેની આ છે તથા અતરંગ સાધનાઓ.

### સૂક્ષ્મ શરીરની યાત્રા

સાદી ઇચ્છા કરીને પણ તમે સૂક્ષ્મ શરીર ગમે તે સ્થળે જઈ શકો. એટલું જ નહીં, તન્માત્રાઓના સાગર—પંચભૂતોના વિશ્વ-પ્રાપક સમુદ્ર—માંથી અથવા તમારા વ્યક્તિગત અહંકારમાંથી જરૂરી પચગુત તરવો—તન્માત્રાઓ—એકઠા કરીને કોઈપણ જગ્યાએ તમે તમારું શરીર પણ સજી શકો છો ! \* આ

\* એ ને કે દેહાધ્યાત્મી પર ઘનાર સાધક ઇચ્છે તે જગ્યાએ સૂક્ષ્મ શરીર જઈ શકે છે । ત્યાં પોતાના પચત્તીતિક શરીરને રાત્રન આમર પણ આપી શકે છે આ કોઠી કલ્પના નહીં, પણ અનુભવસિદ્ધ વાસ્તવિકતા છે —અનુ



પ્રક્રિયાની વિવિધ દક્ષાઓની ગૂઢ અને ઊંડી રીતો, વિગતો અને તેમની વચ્ચેના કાર્યકારણસંબંધનું જ્ઞાન ધરાવનારા યોગીઓ અને ગૂઢ વિદ્યાના જ્ઞાતાઓ માટે તો આ આખી પ્રક્રિયા સાર્વસરણ જ હોય છે, પણ આ જગતમાં ભટકનારાં, વિવિધ મોહ, વાસનાઓ અને લાગણીઓવાળાં ભૌતિક માનવપ્રાણીઓને તો આ પ્રક્રિયા અદ્ભુત લાગે છે. સૂક્ષ્મ શરીરની પ્રક્રિયા જેને કાવિ જ્ઞય એવાને માટે ખીજાના વિચારની સૂઝ અને વિચારસંક્રમણ પણ સરળ બની જાય છે. એકાગ્ર થયેલાં મન-સંકિરણો સખત અસ્થિને ભેદીને પાર જતા એક્સ-રેની જેમ અપારદર્શક બહી દીવાલોનાં સોંસરાં નીકળી જાય છે.

### ચેતવણી

પણ આ સિદ્ધિ તમારું અંતિમ ધ્યેય નથી. આમાં તમારી જાતને અટવાઈ જવા દેશો નહીં. એથી તમારો આગળનો આધ્યાત્મિક વિકાસ રોકાઈ જશે. આ સિદ્ધિએથી સંપૂર્ણતયા દૂર રહો.

### ૪. અનાહત નાદ

ધ્યાનચક્રને પ્રવેશ સાધકને જે ગૂઢ અવાજ સંભળાય છે તેને અનાહત નાદ કહે છે. એના ઉપર એકાગ્ર થવું તેને નાદાનુસંધાન કહે છે. પ્રાણાયામને કારણે થયેલી નાડીશુદ્ધિનું આ ચિહ્ન છે. એક લાખ વખત “હંસો સોહમ” એ અજપા ગાયત્રીમંત્ર જપવાથી પણ આ નાદ સંભળી શકાય છે. જ્ઞાન બંધ કરીને કે ક્યાં વગર આ અનાહત શબ્દ જમણા કાને સંભળાય છે. જ્ઞાનમાં

ને અંગૂઠા દબાવીને—યોનિમુદ્રા કરીને—જંધ કાને સાંભળવામાં આવતાં અનાહત નાદ એકદમ સ્પષ્ટ સંભળાય છે. પદ્માસન કે સિદ્ધાસનમાં બેસીને અને બન્ને અંગૂઠા વડે બન્ને કાન બંધ કરીને ધ્યાનપૂર્વક એ નાદને સાંભળો. ઠીક ડાબા કાને પશ્ચ એ સાંભળી શકાશે, પશ્ચ માત્ર જમણા કાને જ સાંભળવાનો અભ્યાસ રાખો. એનું કારણ એ છે કે નાકના જમણા ભાગમાં સૂર્યનાડી—પિંગલા નાડી—હોવાથી જમણી બાજુએ એનો વધારે પ્રભાવ પડે છે. અનાહત નાદને ઝંકારસ્વનિ પણ કહેવામાં આવે છે. આ નાદ હૃદયમાં રહેલા પ્રાણના સ્પંદનને કારણે પ્રગટતો હોય છે.

### દસ પ્રકારના નાદ

નાદ દસ પ્રકારના હોય છે. પહેલો કિણ્વ, બીજો કિંકિણી, ત્રીજો ઘંટનો, ચોથો શંખનો, પાંચમો તંત્રો[ત્રીજા]નો, છઠ્ઠો કાંસીજોડાનો, સાતમો બંસરીનો, આઠમો બેરીનો, નવમો મૃદંગનો અને દસમો મેઘગર્જના જેવો અવાજ હોય છે.

### મોનનો નાદ

સાધનાની સોપાનચેષ્ટીના ઉપલા સોપાન અનાહત નાદેતું પહેલે એ પહેલા તારે સાત રીતે તારા અંતરાત્માનો અવાજ સાંભળવો પડશે. પહેલો નાદ ચક્રવાકીથી અલગ થતી વખતે ગાતા ચક્રવાકના વિરહગાન જેવો મધુર, બીજો અપ્રમગતા તારલાઓને જગાડતા ધ્યાનીઓના રજતમંજીરાના રણકાર જેવો, ત્રીજો પોતાના વિકાળ શંખલામાં કેદ થયેલા કોઈ સ્વાગરી હૈરવમૃતના સરળ પશ્ચ એકધારા ને મધુર શૃંગર જેવો, ચોથો વીજ્જાની સ્વરધારા જેવો, પાંચમો બંસરીની સૂરસહસ્રીઓ જેવો, એમાંથી પરિવર્તન પામીને છઠ્ઠો રણસિંગાના ઉદ્ધોષ જેવો ને છેવટનો સાતમો રેરા વાદળના

અરોર ગડગડાટ જેવો હોય છે. એકમીજ્ઞમાથી પરિવર્તન પામતા આ નાદ ગડગડાટ વેરીને અતે સૂનકાર વ્યાપી જાય છે.

## સયયોગ

### [અનાહત નાદ ઉપર એકાગ્રતા]

ધારણા એટલે બાહ્ય પદાર્થો અથવા તો કોઈ વિચાર અથવા અનાહત નાદ ઉપર સંપૂર્ણ સધન એકાગ્રતા. આની સાથે બાહ્ય વિશ્વ કે આતરિક ઇન્દ્રિયગમ્ય જગત બંનેમાંથી મનનું સાવ અલગ થઈ રહેવું એટલે કે પ્રત્યાહાર જોડાય એટલે ધારણા સંપૂર્ણ બને.

### એની સાધના

પદ્માસન કે સિદ્ધાસનમાં બેસો. અગૂઠા વડે બંને કાન બંધ કરીને યોનિમુદ્રાનો અભ્યાસ કરો. જમણા કાન દ્વારા અંદરનો અવાજ સાંભળો. એ સાંભળવાથી બહારના તમામ અવાજો પ્રત્યે બધિર બની જવાશે. વચ્ચે અવતા તમામ અવરોધો ઝાળગી જવાથી પંદરેક દિવસમાં તમે ટુરીયાવસ્થામાં પ્રવેશી શકશો. અભ્યાસની શરૂઆતમાં તમને મોટા અવાજ સાંભળવા મળશે. ક્રમે ક્રમે એ તીવ્ર થતા જશે તેમ તેમ એ વધારે સૂક્ષ્મ રીતે સંભળાશે. આ અગઉ બહાર પશુ રથૂળ અને સૂક્ષ્મ, તીવ્ર અને ઝીણા એવા સૂરો વચ્ચે તફાવત પારખતા તમારે શીખી લેવું જોઈએ, જેથી અંતરના નાદોમાં થતા ફેરફાર તમે સરળતા પારખી શકો. પશુ આ સાથે તમારે એ ધ્યાન પશુ રાખવાનું છે કે મન બાહ્ય પદાર્થો ને તેમના અવાજો પ્રતિ વિકેન્દ્રિત ન થઈ જવું જોઈએ.

શરૂઆતમાં એક નાદ ઉપર એકાગ્ર થયેલું મન પછી એ જ નાદ સાથે તદ્દપ થઈ જાય છે. પછી દ્વય અને પાણી જેમ એકરૂપ

બની જાય છે તેમ મન પણ ચિદાકાશ સાથે એકરૂપ બની જઈને બારની તમામ અસરો પ્રતિ બધિર બની જાય છે. બહારના તમામ પદાર્થો પ્રત્યે બેધ્યાન બનીને, સર્વ મોહેચ્છાઓ પર નિયંત્રણ મૂકીને, સતત અભ્યાસ દ્વારા મનોનાશ કરનારા નાદ ઉપર એકાગ્ર યત્ન જોઈએ. તમામ કાર્ય અને વિચારોથી પર થઈને એ નાદ ઉપર એકાગ્ર યત્નથી એમાં તદ્દપ થઈ જવાય છે. પુષ્પમાંથી મધ ચૂસનારી મધમાખ જેમ સુગંધ વગેરે પ્રતિ બેધ્યાન રહ છે એ જ રીતે ચિત્ત પણ પોતાની ચંચળતા ત્યજીને નાદમાધુર્ય સાથે એકરૂપ બની જાય છે. મોરલીના નાદમાં લીન થઈ જતા નાગની જેમ ચિત્તરૂપી સર્પ પણ બાકીના તમામ પદાર્થોથી ત્રિમુખ થઈ જઈને, બેધ્યાન થઈ જઈને માત્ર નાદ ઉપર જ લીન થાય છે. ઇન્દ્રિયત્રિય પદાર્થોના આનંદવૈભવરૂપી વનમાં આડેધડે અચડાતા પાગલ હાથીને જેમ અંકુશ ઠાળ્યા રાખે છે તેમ ચિત્ત પણ નાદાકુશથી વશ થઈ રહે છે.

નાદ એ ચિત્તહરણને પકડી બાંધવા માટેની જાળની ગરજ સારે છે. મનનાં મોજાં માટે એ કિનારાનું કામ કરે છે. બહારથી પ્રજ્વલમાંથી પ્રગટતો નાદ આનંદમય પ્રકૃતિનો હેતુ છે. મન એમાં તદાકાર થઈ જાય છે. એ છે વિષ્ણુનું સર્વોચ્ચ સિંહાસન. જ્યાં સુધી એ નાદ ચાલુ હોય છે ત્યાં સુધી મનનું અસ્તિત્વ હોય છે ને નાદ બંધ થતાની સાથે જ એનો તુરિયાવસ્થામાં લય થઈ જાય છે. પછી એ નાદ બ્રહ્મમાં વિલય પામી જાય છે. આ નાદ-વિલીન—શૂન્યાકાર રિચિતિ એ સર્વોચ્ચ રિચિતિ છે. પ્રાણ સાથેના મનના કર્મસંબંધ અને પરિણામે નાદ પરના સતત એકાગ્ર ધ્યાન દ્વારા નાશ પામવાથી એ નિર્ગુણ અને વિશુદ્ધ પરબ્રહ્મમાં વિલીન થઈ જાય છે એમાં કોઈ જ શંકા નથી. તમામ વિચારો, સંકલ્પ-વિકલ્પો અને જાગૃતિ-સુષુપ્ત-સ્વપ્નાદિ ભૂમિકાઓમાંથી

મુક્તા થયેલા તમે મૃતવત્ બની રહેશો.\* તમે મુક્તા બનશો પછી આ શરીર ખરેખર કાષ્ઠવત્ બની રહેશે અને ઠંડી-ગરમી, સુખ-દુઃખ આદિ હંદો એને સ્પર્શશે પણ નહીં. કોઈ પદાર્થ જોવાનો ન હોય છતાં આંતર્દષ્ટિ એકાગ્ર બની રહે, પ્રયાસ વિના પણ પ્રાણ રિથર થઈ જાય અને કોઈ (અંતર્બાહ્ય) આધારના ટેકા વગર પણ ચિત્ત અચળ બની જાય, ત્યારે તમે સ્વયં બ્રહ્મ બની રહેશો (બ્રહ્મવિદ્ બ્રહ્મ).

જો ગુરુ દીક્ષા આપે તો આગળના નવે નાદોનો અનુભવ કર્યા વગર જ તમે દશમે નાદ સાંભળી શકશો. પહેલા નાદે શરીર કિંકિણી બને છે, બીજા નાદે શરીર ઉપર અસર કરે એવું લંજન—લાંગવાની ક્રિયા—થાય છે, ત્રીજા નાદે ભેદન, ચોથા નાદે મસ્તક ધ્રુજી ઊઠે છે, પાંચમા નાદે તાળવામાંથી થૂંક ઝરવા માડે છે, છઠ્ઠા નાદે અમૃત સ્રવે છે, સાતમા નાદે વિશ્વની વસ્તુઓનું મૂળ જ્ઞાન થવા મડે છે, આઠમા નાદે પરાવાહ (પરાવાણી—દિવ્યવાણી) સંજ્ઞાપ છે, નવમા નાદે શરીર અદૃશ્ય બને છે અને વિશુદ્ધ દિવ્ય અંતઃશક્તિ સર્જાય છે ને દસમા નાદે પરબ્રહ્મ અવસ્થા પ્રાપ્ત થાય છે. મન નાશ પામે, સદ્ગુણ-દુર્ગુણાદિ હંદો નષ્ટ થઈ જાય, ત્યારે તમે પરમ આનંદમય, અમાપ, સનાતન, નિર્મલ, વિશુદ્ધ બ્રહ્મ તરીકે પ્રકાશવા માંડશો. ૐ

\* છતાં આ મૃતવત્ અવસ્થા આ ભૌતિક જીવન અને જ્ઞાસના કોરા આવનજીવન કરતાં ઘણી ઘણી વધારે જીવનમય, અક્રિયાશીલ છતાં ક્રિયાશીલ, સ્પંદનમય અને ચૈતન્યપૂર્ણ હોય છે.--આતુ.

## ૫. પરમ તેજસ્વી પ્રકાશ

ઘણીવાર ધ્યાનસમય દરમ્યાન તમને સૂર્ય કરતાં મોટાં અતિ તેજોમય, અગમ્યાદ્યુક્ત પ્રકાશવર્તુળ દેખાશે. એ ચેતવણી હોય છે. સરખાતમાં તો એ જમીને તરત જ ઓસરી બધ છે, પછી સ્થિર થવા માંડે છે અને એકાગ્રતાની કદા પ્રમાણે દસ મિનિટથી કલાક સુધી રહે છે. ત્રિકુટિમાં ધ્યાન કરનારને એ તેજ ત્રિકુટિમાં જોવા મળે છે, પણ જેઓ સહસારચક્રમાં ધ્યાન કરે છે તેમને આ પ્રકાશ મસ્તકના એ ધુમ્મટમાં દેખાય છે. ઘણીવાર તો આ પ્રકાશ એટલો બધો તેજસ્વી અને આંખ આંજી નાખતો હોય છે કે એના તરફ જોવાનું માંડી વાળીને ધ્યાન વિદેન્દ્રિત કરી દેવું પડે છે. કેટલાકને આનો ડર લાગે છે ને હવે કેમ આગળ વધવું ને શું કરવું એ એમને નથી સમજતું. આવા લોકો માર્ગદર્શન માટે મારી પાસે આવે ત્યારે હું કહેતો કે અમારું કદી નહીં મળેયો એવો આ એક નવીન અનુભવમાત્ર જ છે. સતત અભ્યાસ દ્વારા મનને કમેષાં એકાગ્રતામાં રાખવાથી એ દેવાઈ જશે અને ડર ચાલ્યો જશે. અભ્યાસ સતત આગળ ચાલવો જોઈએ. કેટલાક ત્રિકુટિમાં, કેટલાક હૃદય પર, તો કેટલાક સાધકો સહસારમાં ધ્યાન એકાગ્ર કરે છે. આ વ્યક્તિમત રસ અને રુચિનો સવાસ છે. ત્રિકુટિમાં ધ્યાન કરીને મનને એકાગ્ર અને સંયમિત કરવાનું વધારે સરળ છે. તમને જો ત્રિકુટિધ્યાનનો અભ્યાસ હોય તો એને જ વળગી રહો. એમાં પછી વારંવાર ફેરફાર ન કરશો. સ્થિરતા ખૂબ જ જરૂરી છે. ધ્યાનના આરંભમાં જે પદાર્થો, સત્ત્વો અને તત્ત્વો સાથે તમે સંપર્કમાં આવો છો એ બધાં સદૃશ જગતનાં હોય છે. ભૌતિક અંશના વિનાશ માનવો જેવા જ એ હોય છે. એમનામાં પણ મનુષ્યના જ જેવી ઇચ્છાઓ, અંખનાઓ, શ્રેષ્ઠ, પિંક્કાર વગેરે

હોય છે. એમનાં શરીર સૂક્ષ્મ હોય છે. એ રવેચ્છા મુજબ વિહરી શકે છે. એમનામાં લક્ષે સહેજ જિતરતી દક્ષાની પણ શૂન્યમાંથી સધન પદાર્થોનું સર્જન, શરીરપરિવર્તન, અદૃશ્ય-કરણ, ચુર્ણાકન, દૂરદર્શન વગેરે સિદ્ધિશક્તિઓ આવે છે. અંતઃશક્તિ સામે જે વિવિધ તેજવર્તુળો અને અન્ય તેજોમય મૂર્તિઓ દેખાય છે એ ખરેખર તો મનોમય કે અન્ય ઉચ્ચતર દક્ષાના દેવતાઓ હોય છે, જે દર્શન આપીને આપણને ઉત્સાહ આપવા ઇચ્છતા હોય છે. ઉપરાંત, આવાં તેજોમય રૂપોમાં વિવિધ શક્તિઓ પણ પ્રગટ થાય છે. એમનું સન્માન કરો. એમની પૂજા કરો. એ દર્શન આપે એ સાથે જ એમની મનોમન પૂજા કરી દો. દેવદૂતો એ મનોમય કે એથી ઉચ્ચતર દક્ષાનાં સર્વો હોય છે. એ પણ મનશક્તિ સામે દેખાય છે.

પાંચભૌતિક શરીરમાથી આત્માને છૂટા પાડવામાં ઇષ્ટદેવતા તરફથી અદૃશ્ય મદદ મળી રહી છે એવું પણ તમને ઘણીવાર લાગશે. એ અદૃશ્ય શક્તિ તમને શરીરમાથી છૂટા પાડવાની સાથે ભૌતિક દક્ષાથી પર ઉચ્ચતર ચૈતન્યમૂર્મિકામાં લઈ જવામાં મદદ કરશે. આ બધી પ્રક્રિયાઓનું તમારે ખૂબ જ ધ્યાનપૂર્વક નિરીક્ષણ કરવું જોઈએ.

આ બધાં દરો જોવામાં તમારો સમય બગાડશે નહીં, એ તો માત્ર ખે.ટી ગિજાસાટતિ જ કહેવાય. પરાભૌતિક, આધિભૌતિક વિશ્વ અને સુધન—નકર પ્રહનું અસ્તિત્વ છે એવી ખાતરી કરાવીને ઉત્સાહ આપવા માટે જ આ દર્શનો થાય છે. આવાં ચિત્રોને પણ એક બાજુ પર મૂકતા જાઓ. તમારા મનને તમારા અંતિમ લક્ષ્યમાં જ એકાગ્ર કરો. આગળ વધો. પરમ બળ અને ગંભીરતા સાથે આગળ વધતા જ જાઓ.

તમે હોધવાનું શરૂ કરો કે તરત જ સહેજ પણ પ્રયાસ વિના

સ્તર ઓગંભવાની તૈયારીમાં હો ને જ્યારે તુમીયાવર્યાનો આરંભ થતો હોય ત્યારે સહેજ પથ્થુ પ્રયત્ન વિના આ પ્રકાશ પ્રગટશે. મર્યાદા શક્તિની સાથે પથ્થુ અર્ધનિદ્રા-અર્ધજાગૃતિની—અધુકદ્ધુકિવાની અવસ્થામાં પથ્થુ તમારા થોડા પથ્થુ પ્રયાસ વિના પ્રકાશ દરશાશે.

ધ્યાનમાં ધબ્બીવાર તમને અસીમ શન્યતા, અવકાશ, નીલવર્ણ આકાશ દેખાશે. એમાં ટેટલીકવર કાળા ટપકારો તમને તમારું પોતાનું સ્વરૂપ દેખાશે. ટેટલીકવર એ ૩૫ પ્રકાશવર્તુળના ૩૨માં પથ્થુ દેખાશે. ધબ્બીવાર અતિશય ગતિએ ધૂમતા સૂક્ષ્મ તેજોમય રંગકણો પથ્થુ એ પ્રકાશધોષમાં ભેળાં શકાશે. તમને વિવિધ ભૌતિક પદાર્થો, માનવ-આકારો, ખાગરો, સ્ત્રીઓ, પુરુષો, નર્તકો, સિદ્ધો અને અન્ય તેજોમય સ્વરૂપો પથ્થુ દેખાશે આવા દર્શનો બહુ-તરંગજન્ય કે આત્મજન્ય હોય, તમારા પોતાના પ્રયાસાતના પરિણામ હોય અથવા જડ પદાર્થોની સૂક્ષ્મ દૃશ્યાનાં પથ્થુ હોય. આ અઘાડ અતિસ્થૂપથી શરૂ કરીને અતિસૂક્ષ્મ સુધીની વિવિધ કક્ષાવાળા અનેક અણુઓના અનેક પદાર્થોનું બનેલું છે. એમની ઘનતાઓ અસખ્ય પ્રકારની હોય છે એ ઘનતાના વિવિધ અસોનાળી વિવિધ ત-માત્રાઓના નિયમિત ગતિથી જ રાંદનોને લીધે વિવિધ કક્ષાઓ(ના પદાર્થો) સર્જાય છે \* દરેક રસને પેતના પદાર્થો અને જીવો હોય છે. એ એકદમ કદપનાજન્ય હોય એમ પથ્થુ બને તમારા પોતાના જોડા ને સમન વિચારોનું એ પરિણામ પથ્થુ હોય. યોગસાધનામાં તમાર સાચા ખોટાનો તફાવત પારખનારી રિવેકશુદ્ધિ કેળવવી પડશે સમય સાધનાકાળ દરમ્યાન સામાન્યશુદ્ધિ અને તકનો ઉપયોગ કરવો જ જોઈએ. \*

\* આઈન્સ્ટાઇન અને સર હેન્સ જિન્સ જેવા અકામૂર્ખ સંસો-મકોએ આપેલા સિદ્ધાંતોનું અધ્યયન કરનારા બહુ છે કે આ મત એકદમ વિજ્ઞાનસભત છે—અનુ.



## ૬. મૂળભૂત તત્ત્વો

[ભૂતકોટી, ભૂતગણ]

ધ્યાનસમયે કેટલાંક મૂળભૂત તત્ત્વો અને આકૃતિઓ પણ દેખાય છે. આમાં કેટલાંક વિનાયકો પણ હોય છે. એમાંની કેટલીક આકૃતિઓ ખૂબ વિચિત્ર હોય છે. કેટલીકનાં લાંબા દાંત, મોઠાં મોઠાં મગતક, મોઠાં પેટ, કેટલીકના પેટ ઉપર ચહેરા ને એવા ચિત્રવિચિત્ર આકારો ને અંગોપાંગોવાળી એ આકૃતિઓ હોય છે. એ બધાં સર્વો ભુવર્લોકનાં નિવાસી હોય છે. એ ભૂત હોય છે. એમને ભગવાન શિવના સેવકો માનવામાં આવે છે. એમનાં સ્વરૂપો બિહામણાં હોય છે. એ કશું જ નુકસાન કરી શકતાં નથી. મન સામેની રંગભૂમિ ઉપર એ દેખાય છે એટલું જ. એ તમારી શક્તિ અને હિંમતની કસોટી કરવા આવે છે એટલું જ. એમનાથી કાંઈ ધર્મ શકતું નથી. નીતિમય, વિશુદ્ધ સાધકની સામે એ પળવાર પણ નથી ટકી શકતાં. ઝંકારના થોડા જ રટણથી એ દૂર ફેંકાઈ જાય છે. પણ તમારે નીડર રહેવું જોઈએ. ડરપોક માણસ આધ્યાત્મિક માર્ગ માટે બિલકુલ બિનલાયક હોય છે. માટે જ તો ‘હું’ આત્મા હું’ એવી સતત ભાવના દ્વારા તમારે હિંમત કેળવવી જોઈએ. તમારો દેહભાવ ઘણા લાંબા સમયનો ને જાડા મૂળનો છે. એને પળેપળે, સતત નકારો; દેહાધ્યાસનો અનાદર કરો. હમેશા નિદિ-ધ્યાસનનો અભ્યાસ રાખો. એ જ ચાવી છે, એ જ અગત્યનું રહસ્ય છે. સચ્ચિદાનંદના ખળનાને ખેલવાની એ અમૂલ્ય ચાવી છે. આનંદના મહામ દિરનો એ પાયાનો પથ્થર છે, મહાસ્તંભ છે.

## ૭. મનની ગતિશીલતા

ધ્યાનના અમુક અભ્યાસ પછી તમને અનુભવ થશે કે હવે શરીર ધ્યાનમાં બેઠા પછી દસ પંદર મિનિટમાં હળવું થવા લાગે છે. પછી શરીર અને ચારે બાજુના વાતાવરણ પરત્વે તમે અર્ધ-સમાન કે સાવ અમાન બની રહેશો. એકાગ્રતાને કારણે અતિશય આનંદનો અનુભવ પણ થશે. આવો આનંદ ઇન્દ્રિયગમ્ય આનંદ કરતાં સાવ નિરાજો જ હોય છે. સતત અભ્યાસ અને ધ્યાન દ્વારા સૂક્ષ્મ થયેલી બુદ્ધિથી આ બે પ્રકારના આનંદ વચ્ચેનો તફાવત પારખતાં તમારે શીખવું જોઈએ. ધારણા અને ધ્યાનમાં બુદ્ધિને સૂક્ષ્મ કરવાની શક્તિ હોય છે. આવી તીવ્ર, સૂક્ષ્મ અને ઢગવાયેલી બુદ્ધિ સૂક્ષ્મ, દાર્શનિક, ગૂઢ પ્રશ્નોને સરળ, સુંદર રીતે સમજી શકે છે. આ રીતે ઢગવાઈને સૂક્ષ્મ બનેલી બુદ્ધિ વાસનાજન્ય આનંદ અને નિદિધ્યાસનજન્ય આનંદ વચ્ચેનો તફાવત સુમળવાથી સાચા આનંદ પાછળ સહજ રીતે જ આકર્ષાઈને રાજ દોડવા માંડશે. પછી તો ભૌતિક પદાર્થોમાંથી રુચિ ઓસરી જઈને તિરસ્કાર જાગવા માંડશે, કારણ કે સાધનાજન્ય આનંદ વધારે સાચો, દીર્ઘજીવી અને ચિરંતન હોય છે, કારણ કે એ આત્મામાંથી પ્રગટે છે. તમને લાગશે કે મન ખરેખર ગતિશીલ બની રહ્યું છે અને મગજની અંદરનું પોતાનું સ્થાન છોડીને એ ધધારધાને જઈ રહ્યું છે. એણે પોતાની જૂની રીતરસમ અને ચીલા છોડી દઈને એક નવો રાજમાર્ગ શોધી ક્યો છે એવું લાગશે. ધ્યાનના પરિણામે મગજમાં નવી ટેલીઓ વ્યંકાય છે, નવા વિચારપ્રવાહ સર્જાય છે, નવા મગજકણો બને છે. આખું મનસૂ અને તેનું સમગ્ર વિદ્યાન-વહન-પલટાઈ જાય છે અને તમને નવું મગજ, નવું હૃદય, નવીન લાગણીઓ, નવીન લાવનાઓ, નવું જ ચેતનતંત્ર પ્રાપ્ત થાય છે.

ભાગ ૨

યોગકથાઓ

૮ સાધના

કપીરની પદ્ધતિ

૧ મમત્વ છોડો-જાંધો.

૨ બહાર-અંદર.

૩ સ્મૃતિ-વિસ્મૃતિ.

(૧) કોઈકે સંત કપીરને પૂછ્યું, “એ સંત કપીર! તમે શું કરો છો?” એમણે જવાબ આપ્યો, “એક ચીજો છોડીને ખીજ ચીજો જતા ગાડાની જેમ હું એક મમત્વ છોડીને ખીજું સ્વીકારું છું. ઇન્દ્રિયગમ્ય પદાર્થો છોડીને હું સર્વવ્યાપક સમ્વિદાનંદ પરમાત્મા—બ્રહ્માનાં જોડાઈું છું.” મમત્વ છોડવાની અને કરી જુદી જગાએ એ બાંધવાની કપીરની આ પદ્ધતિને અનુસરો. આ જ પ્રક્રિયા બીતામાં ભગવાન કૃષ્ણે પણ બતાવી છે :

યતો યતો નિથરતિ મનઃશ્ચલમસ્થિરમ્ ।

તતસ્તતો નિયમ્યૈતદાત્મન્યેવ વશ નયેત્ ॥

(ગીતા, ૬-૨૬)

“આ સ્થિર ન રહેનારું ચંચળ મન જે જે કારણોથી સાંસારિક પદાર્થોમાં વિચરે છે તેમાંથી તેને રાકીને (વારંવાર) પરમાત્મામાં જ નિરોધ કરવું.” અભિપ્રતિતા—મમત્વહીનતા—વિશુદ્ધ મમત્વ—એ શબ્દો મનમાં વારંવાર રટો. પછી આત્મામાં એકાગ્ર થવાની ક્રિયા આપોઆપ અને સાહજિક બની રહેશે.

(૨) કુન્નવી પદાર્થોને બહાર કાઢે ને આત્માને મહાશુ કરતા રહે. (વૈરાગ્ય અને અભ્યાસ) એ ભગવાન કૃષ્ણે ઉપદેશી બે સાધનાઓ છે.

અસદાય મહાગ્રહો મનો દુર્નિમ્મહં વચ્મ્ ।

અભ્યાસેન તુ કૌન્તેય વૈરાગ્યેણ ચ ગૃધ્રતે ॥

(ગીતા, ૬-૩૫)

“હે મહાત્મારહો ! નિઃસંદેહ મન ચચળ અને ક્ષિન્નતાથી વશ થનાર છે, પરંતુ તે અભ્યાસ અને વૈરાગ્યથી વશ થાય છે.” આ જ વિચારનો પડધો તમને પાતાંજલ યોગમૂત્રમાં પણ ભેગા મળશે :

અભ્યાસવૈરાગ્યભ્યાં તન્નિરોધઃ । (૧-૧૨)

“અભ્યાસ અને વૈરાગ્યથી તેનો નિરોધ થાય છે.”

તત્ત્વ સ્થિતો ચત્તોઽભ્યાસઃ । (૧-૧૩)

“એમાંથી ચિત્તની સ્થિતિના વિષયમાં યતન કરવો એ અભ્યાસ છે.

ત તુ દીર્ઘકાલેનસ્તર્પસ્તત્ત્વરાગેવિતો દઢગૂમિઃ । (૧-૧૪)

“પણ એ પૂર્વેકા અભ્યાસ દીર્ઘકાળ સુધી નિરંતર વ્યવધાનરહિત હીક હીક થકા, વીધ, ભક્તિપૂર્વક અનુશાન કરવાથી દઢ અવરયાયુક્ત થઈ જાય છે.” આ ખૂબ જ અગત્યનું છે.

(૩) તમે તમારી મૂળ પ્રકૃતિ—અજ્ઞાને ખૂણી જ કેમ મચાડે કરજી કે તમે દમેશા તમારું સરીર, પત્ની, બાળો, જગત અને તેના પદાર્થોનું જ રમરખ કહ્યું છે. હવે એ બધું ખૂણી

જવાનો પ્રયત્ન કરો. તમારી આસપાસનું વાતાવરણ, તમારો શૂનકાળ, અને તમે જે કંઈ શીખ્યા છે તે બધું જ શૂલી જાઓ. પછી જ તમે આત્મબ્રહ્મને યાદ કરી શકશો. શૂન્ય એ પણ એક અગત્યની સાધના છે.

## ૯. તિરુવલ્લુરની પત્ની

[ એકાગ્રતાનો અભ્યાસ ]

તિરુવલ્લુર દક્ષિણના મહાન સંત હતા. એકવાર એમણે પોતાની પત્નીના મરતક ઉપર જલોજલ પાણી ભરેલી એક રકાખી મૂકીને તેને કહ્યું: “તારે ગીત, નૃત્ય, નાટક આદિ અનેક આકર્ષણોથી ભરેલા આ વરઘોડા સાથે ચાલવાનું. પણ જો રકાખીમાંથી એક દીપ્તિ પણ પાણી ઢળશે તો તારું મરતક કાપી નાખવામાં આવશે.” ત્રિયિનાપલ્લીના શ્રીરંગમ્ના ભવ્ય મંદિરના મુખ્ય દ્વાર પાસેથી વરઘોડો શરૂ થયો. તિરુવલ્લુરના પત્ની માથે જલોજલ પાણી ભરેલી રકાખી મૂકીને ચાલવા લાગ્યાં. એમનાં મન, પ્રાણ, હૃદય, આત્મા—જલ્દે સમગ્ર અસ્તિત્વ એ પાણીમાં જ એકાગ્ર થઈ ગયાં હતાં. ચાર મોટા રાજમાર્ગો ઉપર ત્રણવાર ફરીને વરઘોડો ન્યાંધી ઉપડ્યો હતો ત્યાં જ પાછો આવ્યો. દરમ્યાનમાં પેલાં બહેને પાણીનું એક દીપ્તિ પણ જગીન ઉપર પડવા દીધું નહોતું. તિરુવલ્લુરે પત્નીને કહ્યું, “સરસ્વતી દેવી! વરઘોડાની સાથે ફરતા વાઘવંદના સુંદર સ્વરો તમે સાંભળ્યા?” એમણે કહ્યું, “ના”. “આતશગાજ જોઈ?” એમણે કહ્યું, “ના”. “તો પછી તમારું મન ક્યાં હતું?” “નાથ! મારું મન તો પેલી જલોજલ રકાખીમાં હતું. મેં કશું જ જોયું નથી, મેં કશું સાંભળ્યું નથી. બીજું

કશું મને યાદ નથી. ખીજા કશાનોય વિચાર મેં કર્યો નથી, મારા મનમાં તો હોહોહા પાણી ભરી રહ્યાંબીને જ એકમાત્ર વિચાર હતો.”

“તો સરસ્વતી, સાંભળ. ધ્યાન વખતે પણ તારા મનની સ્થિતિ આવી જ હોવી જોઈએ, આને જ કહેવાય એકાગ્રતા. તમારું સમગ્ર ધ્યાન ઈશ્વર ઉપર જ એકાગ્ર રહેવું જોઈએ. ધ્યાન, શક્તિ, સમગ્ર અસ્થિતત્વ અવિલક્ષ્યરૂપે એનામાં જ તદાકાર કરજો. તો જ તમારો ઈશ્વરમા વાસ થશે.

## ૧૦. એકાગ્રતાની શક્તિ

નયોલિયન બોનાપાર્ટની

(મનનાં અસંખ્ય ખાનાં)

નયોલિયન બોનાપાર્ટની એકાગ્રતા ગજબ હતી. એની સર્વ સફળતા એની એકાગ્રતાને આભારી હતી. વાઈ અને હુદયરોમ જેવા મોઝેથી એ પીગતો હતો. આ વ્યાધિએ એને ન હોત તો હજીય વધારે બળવાન બનીને એણે વધારે અદ્ભુત કાર્યો કર્યા હોત. એ જ્યારે પણ ઇચ્છતો ત્યારે જીવી જઈ શકતો, પથારીમાં પડતાની સાથે જ એ ઘસઘસાટ જી ધવા માડતો. ધારેલા સમયે, ધારેલી મિનિટે એ જાગી જતો. પોરટ ઓફિસમા જોમ કાગળો અલગ તારવવા માટે અસંખ્ય ખાનાં હોય છે એવાં જ અસંખ્ય ખાનાં જાણે કે એના મગજમાં હતાં. એને કોઈ વિશ્લેષ કે સંકલ્પ-વિકલ્પ નડતો જ નહીં. એનું મન ચોખીના જેવું એકદમ એકાગ્ર હતું. જાણે કે પોતાના મગજનાં અસંખ્ય ખાનામાથી એ પોતે ઇચ્છે એવો વિચાર સપાટી પર લાવતો, ઇચ્છે ત્યાં લગી એના

ઉપર ચિંતન કરતો અને કામ પૂરું થતાં એને પાછો પોતાના મૂળ ખાંનામાં ધકેલી દઈને એ ખાનું બંધ પણ કરી દઈ શકતો. ચારે બાજુ સુદ ચાલતું હોય ત્યારે પણ એ વરસતાં તોંપગોળા વચ્ચે આરામથી સૂઈ શકતો ને એને સહેજ પણ ચિંતા ન થતી. આ બધું જ એની એકાગ્રતાની શક્તિને કારણે જ શક્ય બનતું. એણે કાંઈ ત્રાટક અભ્યાસ કે અન્ય લક્ષ્યવેધ દ્વારા આ શક્તિઓ પ્રાપ્ત નહોતી કરી. એક રીતે જોઈએ તો એ પૂર્વજન્મનો યોગબળદ આત્મા જ હતો.

## ૧૧. એક શિષ્યની ગાથા

[ પ્રમુખાઓ વધતી જ બધ છે. ]

એ બધું જ એક કૌપીનને કારણે !

શંકરાચાર્ય પોતાના શિષ્ય ગોવિંદને બરાબર શિખામણ આપીને, આશુમાં મૂકીને વારાણસી ગયા. ગોવિંદને સાધુત્વ અને વૈરાગ્યના નિયમોની બરાબર ખબર હતી. એ ઘાસની કુટિરમાં રહેતો ને ખૂબ જ સાદું જીવન ગાળતો. એક વખત ઉંદરોએ એનું કૌપીન કાતરી ખાધું. એણે બાજુના ગામના રહેવાસીઓને બીજું કૌપીન આપવા કહ્યું. એમણે બીજું કૌપીન લાવી આપ્યું. એને પણ ઉંદરોએ કાતરી ખાધું. એણે ફરીવાર માંગ્યું. એ પણ કતરાઈ ગયું. આમ ઉંદરો વારંવાર કૌપીન કાતરી ખાતા ને ગોવિંદ ગામડિયાઓ પાસે નવું માગી લેતો. એકવાર એ લોકોએ કહ્યું, “ગોવિંદ! રાજરોજ કૌપીન કતરાઈ બધ ને તારે માંગવું પડે એ તો મુશ્કેલી ઠહેવાય. એના કરતાં આ બિલાડીને

જ તારી કુટિરમાં રાખ.” ગોવિંદે એ બિલાડી રાખી લીધી. પછી તો એ બ્યારે લિપ્તા માટે જતો ત્યારે બિલાડી માટે ઘોડું દૂધ પણ માગી લાવતો, ગામડિયાઓએ એને ઠણું, “આ પણ મુશ્કેલી છે. તું એક ગાય જ રાખી લે એટલે દૂધ માગવાની તકલીફ ન થાય.” એટલે ગોવિંદે એક ગાય રાખી લીધી. પછી એ ગામમાં જઈને રાજ ધાસ માગવા માંડ્યો. ગામડિયાઓએ આ મુશ્કેલી ટાળવા એને એક નાનું ખેતર સારસૂક કરી આપ્યું. ગોવિંદે એમાં ધાસ ઉપરાત શાકભાજી અને અનાજ વાવવા માંડ્યાં. આ માટે એણે એક મજૂરની માગણી કરી. એને મજૂર મળ્યા પણ ખરા પછી ખેતીનો કામધંધો એટલો બધો વધી ગયો કે એણે મોટું કંપાઉન્ડ આતરીને વાડ કરી લીધી, એક મોટો ડાહાર ચણાવ્યો, મોટું મકાન બંધાવ્યું, મજૂરો માટે ઝૂંપડા તૈયાર કરાવ્યાં, બે દૂધ બોલાવ્યા. ખેતી સરસ ચાલવાથી ઊપજ પણ ખૂબ થતી એટલે ખાવાપીવાનું પણ સારું મળતું. ખાવાપીવામાં દૂધ અને બાસમતીના ચોખા સાથે બીજા અનેક પદાર્થો... એટલે ગોવિંદનું સરીર જમવા માંડ્યું, રંગ પણ ઊજળો થયો.

આખા યજ્ઞ, ધ્યાન, મિતાહાર વગેરેની જે સલાહ એને શુરુએ આપી હતી એ તો ગોવિંદ સદતર બૂલી જ ગયો. હરદ્વારની હરફી પેડી ઉપર ખીર ને ફાલુદા ખાઈને મરત બનીને પડ્યા રહેનારા ખાઉધરા સંન્યાસીઓ જેવું જ આપણા ગોવિંદનું જીવન બની ગયું. આ હરખાન એના શુરુ શંકરાચાર્ય વારાણસીથી પાછા આવ્યા. પણ એમને ગોવિંદની કુટિર શોધતા બહુ મુશ્કેલી પડી. કારણ કે ગોવિંદ તો હવે સરસ કંપાઉન્ડ વચ્ચેના બંગલામાં રહેતો હતો. ડાઈ ગામડિયાએ એમને ગોવિંદનો એ નવો નિવાસ બતાવ્યો. શંકરાચાર્ય અંદર ગયા તો પહેલાં તો ગોવિંદને ઓળખી જ ન શક્યા, કારણ કે હવે પહેલાંની જેમ લિપ્તા ઉપર જીવનારો



દુઃખજોષાતજો ગોવિંદ નહોતો રહ્યો. એમણે જોયું કે ગોવિંદના જરૂરપાત્રમા વધારે પડતું વી ભરાર્થ ગયું હતું. (કૃપાન, નૌસિ, પશ્ચિમોત્તાસન અને આદ્રાચણ વ્રત દ્વારા જ એ ભાર દૂર થઈ શકે ગોવિંદ શરમાઈ ગયો. એજો ગુરુદેવના ચરણે પ્રણિપાત કરાને કહ્યું, “ઓ ગુરુદેવ! આ બધું કૌલાડ એક નાની કૌપીનને કારણે જ થયું છે!” પછી એણે આખી વાત વિગતવાર વર્ણવી બતાવી ગોવિંદને નાનો ગણીને શકરાચાર્યે એને માફ આપી અને એને ભારપૂર્વક દસાબ્ધ કે ‘જન્મ, મરણ બ્રમણ શો, દુઃખ અને સર્વ પ્રકારની ગૃયવસ્થાના મૂળ જેવી ઠગ્ગાઓ અને સકલ્પોથી ભવિષ્યમા ચેતનો રહેજે અને એમના નાશ માટે હ મેશા તત્પર રહેજે”

ધ્યાનપૂર્વક નોંધજે કે એક નાની કૌપીનની ઠગ્ગા અનેકગણી વધી જઈને તે ખિલાડી, દૂધ, ગાય, ઘાસ, ચોખા, ઘર વગેરેની ઠગ્ગારૂપે કેવી પ્રગટવા માડે છે! આતુ જ નામ માયા માનવીની નમજાર્થઓના છિદ્રો અને રખસનો દ્વારા માયા ગજમ કરા નાખે છે એક જ નાની ઠગ્ગામાથી સેકડો, લાખો, હજારો કરોડો અરે અસંખ્ય ઠગ્ગાઓ જન્મે છે “જ્વાળાની જેમ પત્રી એ જુઝાવી શમતી નથી”—આ ગીતાના શબ્દો છે એક ઠગ્ગા વધીને ૧૦૦૦૦ ઠગ્ગાઓ બની જાય છે એક વિચારમાયા ૧૦૦૦૦ વિચાર બને છે એમને કચડી નાખો એમને ભીગતા જ ડામી દો તો જ તમને યોગારૂઢ અવસ્થા પ્રાપ્ત થશે

સર્વસર્વસન્ધ્યામી યોગારૂઢસ્તદાચત ।

(ગીતા, -૮)

સર્વ સકલ્પોને ત્યાગના પુષ્પને યોગારૂઢ કહેવામા અ વે છે

## ૧૨. એક વિદ્યાર્થીની વાત

[ એકામતા ]

વર્ગમાં ભણતા એક શિક્ષકે વર્ગના એક વિદ્યાર્થીને પૂછ્યું,  
“ [ મનમાં ] પ્રવેશ્યું કે નહીં ? ”

આ વિદ્યાર્થી રામચંદ્ર બહુ તોફાની હતો. શિક્ષક જ્યારે અગત્યનો સિદ્ધાંત સમજાવી રહ્યા હતા ત્યારે તેનું ધ્યાન પોતાના દરમાં પેસવા દોડાદોડી કરતા એક ઉદરના તરફ હવું. “ સિદ્ધાંત મનમાં પ્રવેશ્યો કે નહીં ” એ પ્રશ્ન વાસ્તવમાં એને ઉદરના દરપ્રવેશ વિશેનો પ્રશ્ન લાગ્યો એટલે એણે જવાબ આપ્યો :

“ બધું પ્રવેશી ગયું, પણ પૂંછડી હજી બાકી છે ! ”

શિક્ષકે ખડખડાટ દસી પડીને કહ્યું, “ રામચંદ્ર ! મેં ઉદરની પૂંછડીની વાત નથી પૂછી, કું તો એમ પૂછું છું કે આજનો પાઠ તારા મનમાં પ્રવેશ્યો કે નહીં, આજના પાઠમાં તને સમજાયું પડી કે નહીં ? ”

આ સાંભળીને રામચંદ્ર એકદમ શરમાઈ ગયો.

આપણા આ રામચંદ્ર જેવું જોધ્યાન ધ્યાન હશે તો આપણને સાધનામાં કશો જ લાભ નહીં મળે. આપણા ધ્યાનની એકામતા તો મહાભારતમાં વર્ણવાયેલા આચાર્ય દ્રોણના સ્તાન્નિધ્યમાં પરાક્રમી બાણારણી અર્જુને બતાવેલી એકામતા જેવી હોવી જોઈએ.

### ૧૩. અર્જુનની વાત

[બ્રાહ્મવિદ્યા]

દ્રોણ—“યુધિષ્ઠિર! તમને શું દેખાય છે?”

યુધિષ્ઠિર—“હું ઝડ પરતું પંખી, ડાળી, ઝાડ અને તમે—  
બધું જ જોઈ છું.”

દ્રોણ—“ભીમ, તને શું દેખાય છે?”

ભીમ—“પંખી, ઝાડ, તમે, નકુળ, સહદેવ—બધું દેખાય છે.”

એમ સહુને પૂછીને નિરાશ થયા પછી એમણે અર્જુનને  
પૂછ્યું—“અર્જુન! તને શું દેખાય છે?”

“પૂજ્ય ગુરુદેવ! મને પેલા લક્ષિત પંખી વગર ખીણું કાંઈ  
જ દેખાતું તથા,” અર્જુનને જવાબ આપ્યો.

ઉપાસના અને યોગ દ્વારા વિશ્લેષને દૂર કરવા ધ્યાન માટે  
તમારે પણ અર્જુનના જેવી જ એકાગ્રતા કેળવવી જોઈએ. ત્રાટક  
અને પ્રાણાયામ દ્વારા પણ એકાગ્રતા કેળવી શકાય.

### ૧૪. ગ્લેડરટન-બેલ્કોર

[એકાગ્રતાની શક્તિ]

નિદ્રા પર નિયંત્રણ

ગ્લેડરટન અને બેલ્કોરમાં મનની એકાગ્રતા ગળળની હતી.  
નિદ્રા ઉપર એમને સંપૂર્ણ કાબૂ હતો. પધારીમાં પડતાંની સાથે

જ તે નિદ્રાવશ થઈ જતા. 'તે જ ક્ષણે' એ સંજ્ઞા ખાસ નોંધજો. યોગીઓને ખાદ્ય કરતાં સામાન્ય માણસોની બાબતમાં બને છે તેમ તેમને જિંદગી સાવતા પહેલાં પંદરવીસ મિનિટ આંખો ટપુ પડતું નહોતું. આને ચમત્કાર ન કહેવાય? આ સિદ્ધિ જ છે ને? તમને આનું આશ્ચર્ય નથી થતું? આનો ગંભીર વિચાર કરવો જોઈએ. પધારીમાં પડતાંની સાથે જ જિંદગી જવાતું ઘણું મુશ્કેલ છે. પણ આ લોકોનો તો પોતાના વિચારો ઉપર ગજબનો કાબૂ હતો. એ પોતાના વિચારો ઉપર નયનંત્રણ લાવીને ગમે તે પણ માદ્ર નિદ્રામાં સરકી જઈ શકતા. ઉપરાંત, એસામ વગર એ છત્રે ત્યારે જગી જઈ શકતા. તમે કહેશો કે રાજની ટેવ પાડી હોય તો પરોડના ચાર વાગે પણ જગી જઈ શકાય. એ તો ઠીક, પણ આ લોકો તો આગળથી નહીં ક્યાં મુજબ ૧૨ વાગે, ૨-૩૫ મિનિટ કે ૩-૫૫ મિનિટ—ખરાબર નિશ્ચિત સમયે જ જગી જતા. નેપોલિયન બોનાપાર્ટની પાસે પશ્ચિમી આવી અજબ શક્તિ હતી. આમ તો આ મુશ્કેલ છે, પણ એ સરળ પણ છે જ. આમાં કોઈ તાર્કિક વિરોધાસાસ નથી. જે એકામતા અને ધ્યાનનો અભ્યાસ ન કરતા હોય એમના માટે આ મુશ્કેલ છે, પણ ધ્યાન, ધારણા અને સમાધિ જેવી રાજયોગિક સંયમની પ્રક્રિયા જોએ કરતા હોય એમના માટે આ સરળ પણ છે. ઉપર વર્ણવેલા ત્રણ વિદેશી મહાપુરુષો ખરેખર તો અલ્લાન રાજયોગીઓ જ હતા; જોકે એમાં મૂળ તકાવત એટલો કે યોગીઓની જેમ એ લોકો અંતર્મુખ વૃત્તિ દ્વારા આત્મનિરીક્ષણ કરવાને બદલે બહિર્મુખી વૃત્તિ દ્વારા ભૌતિક સ્તર પર પોતાની આ શક્તિઓનો ઉપયોગ કરતા.

## ૧૫. રાજા જડભરત

(વિનમ્રતા અને અ-શરીરભાવ)

એક રાજા ચાર નોકરોએ ઉપાડેલી પાલખીમાં બેસીને જતો હતો. એમાંનો એક માદો પડવાથી પાલખી ઊંચકવાને અશક્ત બન્યો. ત્યાં રાજાની નજર અવધૂત અવસ્થામાં વિચરતા મજબૂત શરીરવાળા રાજા જડભરત ઉપર પડી, પેલા રાજાને લાગ્યું કે પાલખી ઉપાડવાના કાર્ય માટે આ માણસ લાયક ગણાય એટલે એણે જડભરતને પાલખી ઉપાડવા હુકમ કર્યો. એમણે તરત જ એનો સ્વીકાર કરીને પાલખી ઉપાડી, પણ પહેલાં પાલખી સરળતાથી ચાલતી હતી એના બદલે આંચકા આવવા માંડ્યા, કારણ કે જમીન ઉપરનાં કીડાકીડી જેવાં નાનાં જંતુઓને ઈંજ ન થાય એ રીતે સાચવી સંભાળીને જડભરત ધીરેધીરે પગ મૂકતા હતા. આથી પાલખીને હડદોલા આવતાં પેલો રાજા ગુસ્સે થયો. એણે જડભરતને ગમે તેમ ગાળો દીધી અને ચાખૂક મારવાની ધમકી આપી. એને પાઠ શીખવવાના હરાદાયો જડભરતે કહ્યું, “ચાખૂકથી મારા શરીરને ઈંજ થશે, મને નહીં. હું તો અસંગ, અકર્તા, આત્મા, સમિચદાનંદ બ્રહ્મ છું. તે મને જાડિયો વગેરે કહ્યું, પણ જડાપાતળાપણું દેહના ધર્મ છે. એની આત્મા પર કોઈ અસર ન હોય. આત્મા જડો કે પાતળો નથી જ. વળી, જૂખ અને તરસ તો પ્રાણના ધર્મો છે. ઈચ્છા, વાચના, ક્રોધ, દુઃખ વગેરે મન સાથે સંકળાયેલાં છે. એમને ને આત્માને શું? તે પહેલાં મારા ઉપર હુકમ કર્યો, હવે તું ચાખૂક મારવાની વાત કરે છે. જ્યાં બધે જ એકત્વ દેખાય છે, એક જ વ્યાપક ચૈતન્યનો રણકારો સંભળાય છે ત્યાં પછી દુઃખ, શોક, ડર ને એ બધું રહે ક્યાંથી? પછી જવાનું ક્યાં હોય? કરવાનું હોય? સ્વીકારવાનું કે ત્યાગવાનું પણ શું હોય?

“કોણે કોને જીવાનો? શાના વડે જીવાનો? કોણે કોને માન આપે? કોણે કોને ચાહે? કોણે કોને દુકમ કરે? કોણે કોની આશા પાળે?”

રાજા જડભરતની આવી જ્ઞાનમયી વાણી સંભળીને ચક્રિત થઈને અકપામણુમાં પડી ગયો. એને સમગ્નયુ” કે આ કોઈ મજદૂર નહીં પણ જ્ઞાની છે. એણે તરત જ પાલખીમાંથી છીતરી જઈને, જડભરતને પગે પડીને માફો માગી. એ સાથે વિનંતી કરી કે “આપ મને વેદાંતનાં રહસ્યો સમજાવો.” જડભરતે કહ્યું, “રાજા, રસતે ચાલતા મુસાફરને તારી પાલખી છિપાડવા કહેવું ને તેનું ધોર અપમાન કરવું એ તારો ધર્મ નથી. આ અન્યાય છે. બધિધ્યમાં તું વધારે જાગૃત રહેજો.” પછી જડભરતે એને વેદાંતનું જ્ઞાન આપ્યું.

મહાન જ્ઞાની રાજા જડભરતના આ પ્રસંગમાંથી તમને પ્રયજ પ્રેરણા અને પ્રચક શક્તિ પ્રાપ્ત થવાં જોઈએ. એ વજકાય જ્ઞાનીએ મુચ્છયુ” હોત તો પેલા રાજાને એક ક્ષણમાં ચોળી નાખ્યો હોત. પણ સાચા સંતજ્ઞાનીઓ એવું કદી ના કરે. એ તો પૃથ્વીકુણુભય અને દયાના દરિયા જેવા હોય છે. કોઈ રોગી તમને પાછી પાવાનું કહે ત્વાગે તમને એ તમારાથી જુદો લાગે છે, પણ ખરેખર તો એ તમારો પોતાનો જ આત્મા હોય છે. [વાસ્તવમાં તમે જન્ને એક જ હો છો], પણ તમારામાં તમારી મોટાઈ અને ઉચ્ચતાનું અંશિમાન જાગે છે તમે એને ગાળો દેવા માંડો છો— ‘હલકો, આળસુ.’ આ બરાબર નથી જ. વિનમ્ર બનો. વિનમ્રતાથી જ તમે અહંને ગાળી શકશો. જડભરતની જેમ વ્યવહાર કરો. આ ધટના હંમેશાં યાદ રાખો. જડભરતની જેમ તમારા સરીરનો માત્ર સેવાસાધન તરીકે જ ઉપયોગ કરો. તમે આત્મા જ છો. શરીર સાથે તમારી એકરૂપતા માનગો નહીં.

## ૧૬. ક્રોધ પર નિયંત્રણ

[એકનાથ મહારાજનું ઉદાહરણ]

એકનાથ મહારાજ મહારાષ્ટ્રના વિખ્યાત સંત હતા. મહારાષ્ટ્રમાં ઘેરઘેર જોવા મળતો એક અતિઉપયોગી ગ્રંથ ‘એકનાથ ભાગવત’ના એ લેખક હતા. એમની પવિત્ર, સદાત લક્ષિત તરફ તો જુઓ. કહે છે કે ૨૨૫ લગવાન કૃષ્ણ એક ગરીબ બ્રહ્મપુત્ર -કંડિયા-નું સ્વરૂપ ધરીને એમને ત્યાં બાર વર્ષ નિવસ કરેલો. આ ગાળા દરમ્યાન એ એકનાથને પૂજા માટે જલ વગેરે લાવી આપતા, ચંદન ઘસી આપતા, પતરાળી સાફ કરતા વગેરે સેવા કરતા. બાર વર્ષે શ્રી કંડિયા અજમ રીતે અદૃશ્ય થઈ ગયા હતા. આવા સંત એકનાથ એકદમ પ્રજાત પ્રકૃતિના હતા. ગુરસો એમને કદી આવડતો જ નહી. એ (દક્ષિણ) હૈદરાબાદના પટ્ટણ ગામમાં રહેતા. એ ગામના કેટલાક તોફાની માણસો એકનાથને એક કે બીજે બહાને એ ગામમાંથી કાઢી મૂકવા માગતા હતા. એ લોકોએ એક બ્રાહ્મણને લાંચ આપીને કહ્યું કે ‘એકનાથને ગુરસો કરો.’ બ્રાહ્મણે એમની પત્નીને હેરાન કરવાનો વિચાર કયો. એકવાર એકનાથ જમવા બેઠેલા ને આ બ્રાહ્મણે એમની સામે જ એમની પત્નીની છેડતી કરી. પણ ગંગાના પાણી હિમાલયને હઠાવી શકે? કાયસિદ્ધિવાળાને કોઈ રાગની અસર થાય? એકનાથ અડગ હિમાલયની જેમ અચળ જ રહ્યા. ઉપરથી એ તો હસી પડ્યા—ખડખડાટ હસી પડ્યા. પત્ની, શરીર વગેરેની સાથે જોને અંદરનો સંબંધ છે જ નથી, અને જો અસાનિતો દરિયો ઓળંગી ગયા છે એવા સંતને આની અસર થાય જ કેમ? દુન્યવી મનવાળા માણસની સર્વ બુમિકાઓ પમાર કરી નાખીને સત્ત્વથી પણ પર-ત્રિશુષ્કાતીન—ઘઈગયેલા યોગીને વળી આવી વાતના અસર લેઈમાત્ર પણ થાય ખરી?

રાજર્ષિ-ગાનર્ષિ જનક દેવતા, 'મિથિલાયાં પ્રદીપ્તાયાં ન મે  
 દદતિ કિન્તન ।—આપું મિથિલાનગર બળી જાય તોય મને કશું નહીં  
 થાય.' હંદાતીત, ત્રિગુણાતીત, મન, બુદ્ધિ અને શરીરથી પર એવા  
 એકનાથ જેવા મહામાનવને—હું તો કહું છું કે દેવ જેવા માણસને—  
 આવી વસ્તુઓની શી અસર થાય? પોતાની પત્નીને પાછળ  
 આવીને પકડી લેનાર પેલા મૂર્ખ, અજ્ઞાન, ગરીબ બ્રાહ્મણને  
 એમણે માફી આપી ને એના ઉપર દયા કરીને પોતાની  
 પત્નીને કહ્યું, “દક્ષમીચાર્મ! આ નાના અભોધ બાળકે તને પકડી  
 પાડી. આ બાળક બહુ મૂખ્યું થયું છે. એને દૂધ આપેા, એને  
 દુગ્ધપાન કરવા દેા.” બ્રાહ્મણે જોયું કે સહેજ પછી ગુસ્સે થવા  
 વગર એકનાથ શાન્ત જ રહ્યા હતા. એમની આવી દયાકરુણામયી  
 વાણી સાંભળીને એનું હૃદય દીકું થઈ ગયું. પોતાના આ  
 મૂર્ખાઈભર્યા કાર્ય બદલ એને ખૂબ જ પસ્તાવેા થયેા. એકનાથને  
 ચરણે ઢળી જઈને એણે કહ્યું, “ભગવાન! મારી ખૂબ થઈ ગઈ.  
 મને માફ કરેા. મેં ગરીબ બ્રાહ્મણે પૈસાનું લોભમાં ભારે અપરાધ  
 કરી નાખ્યેા, પણ મને માફ કરેા. તમારે ચરણે પડું છું.” એકનાથે  
 એને માફ કરી દીધેા ને એને ભાગવનનો સ્વાધ્યાય કરવાની તેમ જ  
 ‘ૐ નમો ભગવતે વાસુદેવાય’ એ કૃષ્ણમંત્ર રોજ ૧૦૮ વાર  
 જપવાની સલાહ સાથે એક તુલસીમાળા પણ આપી. આ બ્રાહ્મણને  
 કાવતરામાં મોઢલનારા પેલા મૂર્ખ અને અજ્ઞાન તેશનીઓને તો  
 વિશ્વાસ હતો જ કે એમની જ યોજના સફળ થશે, પણ  
 એમણે જોયું કે આ બ્રાહ્મણ તો ગળામાં તુલસીમાળા પહેરીને  
 ચાલેા આવતો હતો. આથી એ લોકેા બહુ હતાશ થઈ ગયા. એમણે  
 પૂછતાં પેલાએ આખેા બનાવ વર્ણવીને ઉવટે ઉમેર્યું, “એ તો  
 માનવી નહીં, દેવ છે. હવે તો હું એમનો શિષ્ય થઈ ગયેા છું.  
 એમણે મને મંત્ર આપ્યેા છે. મારાં તમામ અધિચારી કાર્યો મેં  
 આજથી છોડી દીધાં. હવે તો કૃષ્ણનું દર્શન મારે હું બને એટલા



‘વધારે આધના’ કરવાનો છું. હવે પછી તમારી સાથે ફરી ભળવાનો નથી.”

પછી આ તોફાનીઓએ એક મુસ્લિમને લાંચ આપીને એકનાથને ગુરુસે કરવા પ્રેર્યા. પેલો કબૂલ પણ થયો. એ જોદવરીને કઠિં આપીને બેઠો. અહીં એકનાથ રોજ સ્નાન કરવા આવતા. એકનાથ જેવા નદીમાં સ્નાન કરીને ઘર તરફ જવા પાછા વળ્યા કે પેલો એમના મોં ઉપર થૂંક્યો. એકનાથ સહેજ પણ ગુરુસે થયા વગર કે કશું બોલ્યા વગર, ઉપરથી હસીને, પાછા વળીને સ્નાન કરી આવ્યા. પેલો ફરીવાર થૂંક્યો. એકનાથ ફરીવાર સ્નાન કરી આવ્યા. આમ ૧૦૮ વાર પેલો થૂંક્યો અને એકનાથ સહેજ પણ ગુરુસે થયા વગર કે કશું બોલ્યા વગર, હસીને ૧૦૮ વાર સ્નાન કરી આવ્યા. એમના મન ઉપર આની સહેજ પણ અસર ના થઈ. શી રીતે થાય પણ? એ તો શાંતિ અને ધીરજની મૂર્તિ સમા હતા. એમને આટલા બધા શાંત જોઈને પેલા મુસ્લિમને થયું, ‘એકનાથ માનવ નહીં, દેવ છે.’ પછી તો એને બહુ ડર લાગ્યો. એને લાગ્યું કે એકનાથ મને શાપ આપી દેશે. એ ધ્રુજતો ધ્રુજતો એમના ચરણે પડી ગયો ને ક્ષમા માગી અને પોતાને લોકોએ કેવી રીતે લાંચ આપી હતી તેની વાત પણ કરી.

તમને જ્યારે પણ ગુરુસો આવે ત્યારે એકનાથના જીવનનો આ બે ઘટનાઓને યાદ કરશો તો વારંવારના પુરુષાર્થથી તમે ધીરેધીરે ક્રોધને કાબૂમાં લઈ શકશો. ભલે તમે ખ્યાસ વખત નિષ્ફળ જાઓ, પણ એ દરેક વખતે તમને નવું બળ મળ્યા જ કરશે. તમારી દરેક નિષ્ફળતા સફળતાનો સખળ સ્તંભ બની રહેશે. ખ્યાસ વખત નિષ્ફળ થયા પછી તમે એકાવનમી વખત તો સફળ થશો જ. નવ વખત બોંધ પર પડી ગયા છતાં, પુરુષાર્થ ચાલુ રાખીને

દસમી વાર મફત ચર્ચાને જ જપનારા પેલા ક્રોગિયાની વાત વાદ કરો. એકનાથ, તેમની પ્રચંડ ધીરજ અને હિપરના બે પ્રસંગોનું માનસિક ચિત્ર લખેલાં તમારા સ્મરણમાં લાવતા રહો. તમને નવી જ પ્રેરણા અને શક્તિ મળશે,

## ૧૭. આત્મબલિદાન

[૨'તિદેવનું ઉદાહરણ]

આત્મબલિદાનની વિવિધ કક્ષાઓ હોય છે. એક માણસ પાસે પચાસ લાખ રૂપિયા હોય તો એ તેમાંથી બે લાખ રૂપિયા દાન કરે એ આત્મબલિદાન કહેવાયા. એક ટાંગાવાળો ધાર્મિક મનોવૃત્તિનો હોઈને આખા દિવસની કમાણીના આઠ આના દાનમાં આપી દે ને પછી બંદે જૂએ મરવું પડે તેની ચિંતા ન કરે તો એ પણ આત્મબલિદાન કહેવાય પણ અડતાળીસ લાખ પાસે રાખીને બે લાખનું દાન કરનારા કરતાં આનું દાન ઘણું ઘણું ચઢી જાય, કારણ કે પેલાએ તો આનંદવૈભવ માણવા માટે મનસખ રૂપિયા પોતાની પાસે રાખીને થોડા જ અંશનું દાન કર્યું છે. એટલે આપણે આવા આત્મબલિદાનની વિવિધ કક્ષાઓનું માપ કાઢવું પડે. ભુદ્ધિ અને વિવેકપૂર્વક ને તેજ જરિયાતવાળાઓને દાન કરનાર એક દાની કહેવાય, એની તો પૂજા થવી જોઈએ. ધણા માણસો એવા છે કે જે રૂપિયો કમાઈને એ જ રૂપિયો વાપરી ખાય છે. અન્યને આપવા માટે એમની પાસે કાંઈ જમણું નથી. કેટલાક એવા હોય છે જે રૂપિયો કમાઈને ચોદ આના વાપરીને બે આના દાન કરી દે છે, તો વળી કેટલાક આઠ આના વાપરીને આઠ આના દાન કરી દે છે. થોડાક એવા પણ હોય છે જે બે આના

ખાઈને ચૌદ આના દાન કરે છે. કેટલાક પોતાની પાસે કશું જ રાખ્યા વગર રૂપિયે રૂપિયો દાન કરી દે છે. દાન અને આત્મ-પ્રસિદ્ધાનની આ વિવિધ ઠક્ષાઓ ખાસ નોંધજો.

પહેલા પ્રકારના લોકો હુકર જેવા છે. એ ધિક્કારપાત્ર છે. બાકીના બધા જ આત્મપ્રસિદ્ધાની તો કહેવાય, પણ એમાં છેલ્લા પ્રકારના શ્રેષ્ઠ છે, કારણ કે એ પોતે કશું જ પાસે રાખ્યા વગર બધું વહેચી દે છે, એ અતિપ્રશંસનીય છે. શ્રી રામકૃષ્ણ પરમહંસ જ્યારે દક્ષિણેશ્વરમાં રહેતા ત્યારે એમના એક ગૃહસ્થ શિષ્ય નાગ મહારાજ પોતે બૂખ્યા રહીને પણ જરૂરિયાતવાળાને બધું જ આપી દેતા. તમારે એમના ઉદાહરણને અનુસરવું જોઈએ. ગાંધીજીનું ઉદાહરણ પણ ઉત્તમ છે. એમનું પ્રસિદ્ધાન પણ બહુ જિંયા પ્રકારનું હતું.

લાગવતમા રાજા રંતિદેવનું એક ઉદાહરણ છે. રંતિદેવ ૪૮ દિવસના ઉપવાસ પછી લોટ પાણી અને ખાંડનો સાથવો ખનાવીને પારણું કરવા જતા હતા ત્યાં જ એક અતિથિ આવ્યા. રંતિદેવે એને થોડો લોટ આપી દીધો. તરત જ ખીજ અતિથિ આવ્યા. રંતિદેવે થોડો લોટ આપ્યો. ત્રીજો અતિથિ આવતાં તેને પણ આપ્યો. ચોથાને પણ વધ્યોઘટ્યો લોટ અને ખાંડ આપી દીધાં. હવે એ પાણી પીવા જતા હતા ત્યાં જ પાંચમો અતિથિ આવતાં તેને પાણી આપી દીધું. હવે રંતિદેવની પાસે કશું જ ન રહ્યું. રંતિદેવ કહેતા, “સમગ્ર માનવજાતનાં દુઃખો અને વેદનાઓ ભલે મારે શિરે આવે. ખીજને હું આનંદ આપું. મને ભલે હમેશાં દુઃખ પડે.”

રંતિદેવના આ ઉદાહરણમાંથી તમને પ્રેરણા અને નવી જ શક્તિ મળશે.

તમારે શિખિ રાખના ઉદાહરણને અનુસરવું જોઈએ. એક બૂખે બાજ ને કળૂતરની પાછળ પડેલા તે ડરીને શિખિના ખોળામાં આવી પડ્યું, તેજે કળૂતરને રક્ષણ આપ્યું. બાજે પોતાના શિકાર ઉપર અધિકાર નહિ કરતાં શિખિએ કળૂતર તે ન આપ્યું પણ પોતાના શરીરમાંથી કળૂતરના નેટણું માંસ કાપી આપવા સુધીની તૈયારી ખતાવી. આ જ સાચું, ઉત્તમ, પ્રશંસનીય બલિદાન કહેવાય.

પુરાતનકાળમાં નૈમિષારણ્યમાં વસનારા અને દાનવો સામે વિજય મેળવવા માટે ઇન્દ્રને વજ્ર બનાવવા પોતાના અરિય આપી દેનારા મહર્ષિ દધીચિને અનુસરો.

તમને મહાભારતમાં આવતી પેલા નોળિયાની વાત યાદ આવશે. એક બ્રાહ્મણ, તેના પત્ની અને બાળકોએ પોતાનું સર્વ બોજન અતિથિઓને આપી દઈને પાછળ ને બેઠા કણ વધેલા એમાં નોળિયો આળોટવાથી એના શરીરનું એક પાસું સોનેરી રંગનું થઈ ગયું હતું. એ ગરીબ બ્રાહ્મણ પરિવારનું બલિદાન પેલા યુધિષ્ઠિરના રાજસૂય યજ્ઞ કરતાં ઘણું ઘણું વધારે ચઢિયાતું હતું, કારણ કે એ યજ્ઞમાં હોમાતા ને અતિથિઓને પીરસતાં વધેલા અન્નમાં આળોટવા છતાં એ નોળિયાનું બાકીનું અરધું અંગ સોનાનું થઈ ચક્ર્યું નહોતું. આ છે આદર્શ આત્મબલિદાનનું ઉદાહરણ. દાન અને બલિદાન દ્વારા તમારો વિકાસ ઝપાટાગત થઈ શકશે. એનાથી તમારું મન સંપૂર્ણતયા વિશુદ્ધ થઈ રહેશે. એ દ્વારા તમારા મનના સર્વ મળ સંપૂર્ણતયા નષ્ટ થઈ જશે.

## ૧૮. ગુરુની શોધમાં

[એક સાધકની વાત]

એક સાધક ઠાઠ ગોરખપંથી મહંત પાસે ગયો. ગોરખપંથીએ કાનમાં ઘોટી વાળીએ પહેરે છે. મહંતે આ સાધકનો કાન વધીને એનું નામ ચોગી ઈશ્વરનાંદ પાડ્યું. એ આશ્રમમાં ત્રણ માસ રહ્યો, પણ એને શાંતિ ન મળી. એણે વિચાર્યું, “આ ચોગ્ય રસ્તો લાગતો નથી. મારે બીજો રાહ અજમાવવો જોઈએ.” પછી એ આશ્રમ છોડીને ચાલ્યો ગયો, જંગલો ખૂંદતાં ખૂંદતાં એને ઠાઠ ફરીર મળી ગયો. જ્ઞાન માટે વિનંતી કરતાં ફરીરે તેની મુન્નત ઠરીને તેને સવારસાંજ ત્રણ ત્રણ વાર કુરાનની આથાતો પઢવાની આજ્ઞા આપી. આનાથી પણ એને સંતોષ ન થયો. આ બિચારા સાધકની દૈનિક દશા જુઓ. કાન વીંધાવ્યા હતા, ત્યાં હજી રૂઝ આવી નહોતી ને એપ લાગવા માંડ્યો હતો. એમાંથી પરુ થયું. આમેય એના મનમાં ચિંતાઓ તો હતી જ. એમાં આ રોગને કારણે ચિંતાઓ વધી. પછી એને લાગ્યું કે ગુરુ શોધવાનો આ ચોગ્ય રસ્તો નહોતો જ. એણે દૃઢ નિર્ણય કર્યો કે હવે ગમે તેમ ભટકવું નહીં ને એક જ જગાએ વળગી રહીને ઠોર તપ અને ઈશ્વરની સતત પ્રાર્થના કરતા રહેવું. આમ એણે એક જગા પસંદ કરી, ઠોર તપ આદર્યું અને સવારસાંજ ભગવાનની પ્રાર્થના શરૂ કરી. બે વર્ષ પછી ગુરુ સ્વયં એની પાસે હાજર થયા ને દીક્ષા આપીને તેને દૈવલ્યધામનાં રહસ્યોના પંથે દોર્યો. આ પછી ગુરુએ કહ્યું કે “વધારે માર્ગદર્શન જોઈએ તો મારા વિગ્રામરથાને આવજો.” દડતાવાળા સાધકે ના પાડીને કહ્યું, “મારે બ્યારે પણ જરૂર પડે ત્યારે આવી રહેવાની જવાબદારી તમારી છે. હું મારા આ સ્થાનેથી નહીં ખસું.”

લાયક બનેા અને ઇચ્છા કરેા

પહેલાં લાયક બનેા અને પછી ઇચ્છા કરેા. શુરની શોધમાં અહીંતલીં આયડતાં રહેવાનો કશો અર્થ નથી. એમની શોધ કર્યે એ નહીં જડે. એમને શોધ્યા વગર જો તમે સાધનચતુષ્ટય દ્વારા તમારી જાતને લાયક બનાવશે તો શુર પોતે જ સામે ચાલી નિઃશંક તમારી પાસે આવશે, આ એક નિયમ છે. નારદે મુવની પાસે આવીને દીક્ષા આપેલી. રામકૃષ્ણ પરમહંસજી વિવેકાનંદ પાસે શ્રીકૃષ્ણલક્ષ્મીને ગયેલા ને હસ્તસ્પર્શ દ્વારા શક્તિસંપાત કરીને—સમાધિમગ્ન કરીને એમને દીક્ષા આપેલી.

૧. જ્ઞાનમહાસયમાં પ્રવેશ કરવાની શક્તિ તમારામાં હશે તો તમારા શુર તમને ત્યાં મળશે.

૨. શિષ્ય તૈયાર થાય ત્યારે શુર તેને મળે જ છે. ઈસુ કહેતા તેમ “હું જ્યારે પસાર થાઉં ત્યારે મારા બાળકો મને જાણે જ છે.”

૩. આત્મા જ્યારે જાણે કે પોતાની આસપાસના પરિધનું કેન્દ્ર પોતે જ છે, અને સૂર્ય જાણે કે પોતે સૂર્ય છે ને પોતાની જ આસપાસ બધા મહો પરક્રમ્મા કરે છે, ત્યારે ત્યાં શુર અવશ્ય આવે છે.

## ૧૯. શ્રી અરવિંદ આશ્રમ

પોંડીચેરીમાં વસતા શ્રી અરવિંદ એક પૂર્ણ ચેત્રી હતા. એ ભારત અને વિશ્વનું ગૌરવ હતા, અસંખ્ય વર્ષો સગી એમણે

પોતાની જાતને એક નાના રૂમમાં પૂરી રાખી હતી. કરવાને નિમિત્તે પણ એક દહાડોય બહાર નીકળ્યા નહોતા. એ હંમેશાં સમાધિમાં જ લીન રહેતા. સાધકોની સાધના આવી હોવી જોઈએ. શ્રી અરવિંદના આશ્રમની સુંદર વ્યવસ્થા શ્રી માતાજી દ્વારા થાય છે. ત્યાં ગુજરાત, બંગાળ આદિના અનેક સાધકો યોગસાધના કરે છે. એ હિચ્ચકોટીનો પરચરો આશ્રમ છે. એ આશ્રમમાં જ પૂર્ણયોગી વસે છે. શ્રી અરવિંદ વર્ષમાં ત્રણ જ વાર દર્શન આપતા. ‘પૂર્ણયોગ’ નામક તેમના ૪ અંથ ખૂબ જ મૂલ્યવાન પુસ્તકો છે. ‘યોગસાધના’ અને ‘યોગ અને તેના હેતુ’ એ બે નાની પુસ્તિકાઓ યોગસાધનાની સરસ રૂપરેખા આપે છે. એમનો આશ્રમ ઉત્તરોત્તર વિદ્યસતો રહ્યા છે. એ પોતાના યોગને અતિમનસ્સ યોગ કહેના. અતિમનસ્સ ચેતનાનું એમણે લૌતિક રતર પર લૌતિક ચેતનામાં અવતરણ કર્યું છે. એમને કાયસિદ્ધિ પણ મળેલી છે. પોતાના શરીરને ટકાવવા એ સ્વયં ચિત્તિ—ધૃત્તાશક્તિમાંથી સીધી જ શક્તિ મેળવી શકતા. પહેલાં એ બહુ ઓછો ખોરાક લેતા ને પાછળથી તો હગલગ નહીંવત્ કરી નાખ્યો હશે. એક વખત આફ્રિકામાં વસતા એમના શિષ્યો, સાધકો અને પ્રશંસકોને ખાતરી કરાવવા એ લિંગશરીર ધારણ કરીને ત્યાં પ્રગટ થયા હતા. આવા તો અગણ્ય ચમત્કાર એમના માટે શક્ય હતા. એ આખા વિશ્વને પકડી નાખી શકે તેમ હતા. પૂર્ણપ્રકાશિત ઉત્તરયોગી, આધુનિક શંકર એવા શ્રી અરવિંદનો વિજય હો ! [ એમના આશ્રમમાં જોડાવા ધૃત્તાનારે આશ્રમ સાથે સીધો પત્રવ્યવહાર કરવાનો હોય છે.]

## ૨૦. શ્રીધર સ્વામી

[દુષ્પણીના]

આ ખૂબ જ જાણીતા અને કીર્તિમાન સંત દુષ્પણીયાં રહે છે. વિચાર-દર્શનને એવા અનેક ચમત્કારો એમણે કરેલા છે. એ ત્રિકાળગતી છે. તમે ધ્યાનમાં બેસો ત્યારે સમય કેમ પસાર થાય છે એ ખ્યાલ નથી આવતો. જૂત અને ભવિષ્ય વર્તમાનમાં બળી જાય છે. વિકસિત, સધન એકાગ્રતાની આ નિસાની છે. સમય પસાર થતો જ ના હોય તો સમજવું કે મન આમતેમ અચકાઈ રહ્યું છે.

એ સિદ્ધારૂઢ સ્વામીના દર્શન માટે અસંખ્ય લોકો જાય છે. લોકોએ એમના માટે મોડું મંદિર બાંધ્યું છે. એ રોજ સાંજે યોગવાશિષ્ઠ વિશે પ્રવચન આપે છે. યોગવાશિષ્ઠ વેદાન્ત અને જ્ઞાનયોગનું અમૂલ્ય પુસ્તક છે. સધન મુશુક્તિએ એનો સ્વાધ્યાય હંમેશા કરવો જોઈએ. તો જ સારા સંસ્કાર જાગશે. યોગવાશિષ્ઠનું અધ્યયન જ નહીં, એના ઉપદેશનું જીવનમાં આચરણ કરવું જોઈએ. એ સિદ્ધારૂઢ સ્વામીના આશ્રમમાં બધા જ લોકો 'શિવાય નમઃ' ઝું, શિવાય નમઃ ઝું, શિવાય નમઃ, ઝું નમઃ શિવાય' એ મંત્રનો સતત જાપ કરે છે. ત્યાંના ખેડૂત હજી ચલાવતાં પશુ આ જ મંત્ર જાપતો જાય છે. ઘંટીવાળો દળતા દળતા આ મંત્ર જાપે છે. ગાળો આશમ, ગરે સમગ્ર દુષ્પણી, આ પંચાક્ષર મંત્રના સ્મરણ સ્પંદનોથી સભર બની રહે છે. ઝું નમઃ શિવાયનો જાપ એક સાખવાર કરો. ઝું નમઃ શિવાય !

સાધકોએ શ્રી અરવિંદ, શ્રી રમણ મહર્ષિ અને શ્રી સિદ્ધારૂઢ સ્વામી જેવા સંતયોગીઓનાં દર્શન કરવાં જોઈએ.



## ૨૧. રમણ મહર્ષિ

શ્રી રમણ મહર્ષિ તિરુવણ્ણમહવાઈના વિખ્યાત ગ્રાની હતા. તિરુવણ્ણમહવાઈ એ એક સુંદર યાત્રાસ્થાન છે. ત્યાં ખ્યાન ચાટેની સુંદર ગુફાઓવાળો. એક કુંગર છે અને એક પવિત્ર શિવાલય છે. રમણ મહર્ષિએ આ કુંગરની એક ગુફામાં તપશ્ચર્યા કરેલી. હજારો લોકો એમની પાસે માર્ગદર્શન માટે આવે છે. માત્ર કૌપીન જ પહેરનારા એ સંપૂર્ણ વિરક્ત છે. ત્યાંના એક વિદ્વાન શાસ્ત્રીએ રમણગીતા નામનો એક ગ્રંથ પ્રસિદ્ધ કર્યો છે. એમાં પ્રશ્નોત્તરરૂપે ઘણી દાર્શનિક સમસ્યાઓ ઉકેલાઈ છે.

એકવાર મહર્ષિજીના આશ્રમમાં રાત્રે થોડા ચોર પેસી ગયા. એમણે એમને ખૂબ માર્યા, છતાં એ બોલ્યા, “તમે બોજન કરીને બાળો.” આમ, પોતાને માર મારનાર ચોરોને એમણે આત્મહર્ષથી બોજન કરાવ્યું.

મહર્ષિજી તિતિક્ષા, કરુણા, પ્રેમ અને ધીરજની મૂર્તિ જેવા છે. પોતાના ઉદાહરણ દ્વારા એ ઉપદેશ આપે છે. એ કહેતા કે, “હુ કોણ છું” એનો વિચાર કરવાથી મનને સરળતાથી નિયંત્રણમાં લાવી શકાય છે, પણ આ વિચાર સતત ચાલવો જોઈએ. મનનું સ્વરૂપ જ છે વિચાર. કરોળિયાની જેમ એ સંસારતંતુને પોતાની અંદરથી બહાર પ્રગટાવે છે તે એ જ સંસારને પાછો પોતાની અંદર વિદ્યોત કરી દે છે. પદાર્થોમાં સુખ નથી, પણ મન જ્યારે આત્મા તરફ વળે છે ત્યારે એનો ઇચ્છિત પદાર્થ એને પ્રાપ્ત થાય છે તે અંદરના આત્મામાંથી સુખ મળે છે.

## ૨૨. તિતિક્ષુશ્રેષ્ઠ

[ સ્વામી કૃષ્ણાશ્રમ ]

ગંગોત્રીથી ૧૪ માઈલ દૂર દરોહી ગામે સ્વામી કૃષ્ણાશ્રમ વસે છે. સામાન્ય માણસને ગરમ કપડાં સાથે જ્યાં જીનના છ ધાખળા જોઈએ એવા ગરમ વસ્ત્રોએ છેલ્લાં કેટલાંય વર્ષોથી સાવ નગ્નાવસ્થામાં રહે છે. પહેલાં એ નર્મદાના કિનારે રહેતા. એ વખતે એ શિવભક્ત હતા. પછી પૂજના તમામ સાધન ફોજોના દર્દીને એ વારાજીતી ગયા અને દંડી સંન્યાસ લીધો. ત્યાં એ વર્ષેક રહ્યા. પછી એ હરદ્વાર ગયા ને ત્યાં પોતાનો દંડ પથ ફેંકી દર્દીને ઉત્તરગાથીમાં અવધૂત ચર્ધને રહ્યા. તીજી ડાંખવાળી મોટી માખીઓ કરડે અને ડાંખમાંથી લોહી વહેવા મડિ તોય એ માખીઓને ન હિડાડતા. આવી તો એમની સદ્ગુણશક્તિ હતી. એક અનજ્ઞેષ્ઠમાં પોતે ભિક્ષા લેવા ગયા ત્યારે કશુંય પાત્ર પાસે ન લઈ ગયા હોવાથી ગુરૂં થયેલા પિરસણિયા નોકરે ગરમ દાળ એમના માથા ઉપર રેડી દીધી. પણ ગુરૂં થયા વગર પોતે નીનરતી દાળ પી ગયા ને એમના હોઠે તેમ જ હાથે સખત દાઝવા છતાં ગુરૂં ના કર્યો.

દરોહી ગામની પાસે જ શૂમા-અશ્રમ નામના એક બીજા સંન્યાસી વસે છે, જે પણ નગ્નાવસ્થામાં રહે છે. એ બંને મિત્રો છે.

તિતિક્ષા એ સંન્યાસી માટે અતિ આવશ્યક ગુણ છે. તિતિક્ષા વગર આધ્યાત્મિક પથે કશું જ ના ચર્ધ રહે. પરંપરામાંનો આ એક અમત્યનો ગુણ છે. એ ગુણ સંપાદન કરે એ માટેની પ્રેરણા સ્વામી કૃષ્ણાશ્રમમાંથી મેળવો. ભગવાન શ્રીકૃષ્ણની આ વાણી સાંભળો :

માત્રાસ્પર્શાસ્તુ કૌન્તેય શીતોષ્ણસુખદુઃખદાઃ ।

આગમાપાયિનોઽનિત્યાસ્તાંસ્તિતિશ્ચ ભારત ॥

(ગીતા, ૨-૧૪)

યં હિ ન વ્યથયન્ત્યેતે પુરુષ પુરુષર્ષભ ।

સમદુઃખસુખં ધીરં સોઽમૃતત્વાય કલ્પતે

(ગીતા, ૨-૧૫)

“હે કુન્તિપુત્ર! ઠંડી, ગરમી અને સુખદુઃખ આપનારા ધન્દ્રિય અને વિષયોના સંયોગ તો ક્ષણભંગુર અને અનિત્ય છે. તું તે સહન કર.”—“કારણ કે સુખદુઃખને સમાન સમજનારા જે ધીર પુરુષને આ (વિષયો) વ્યાકુળ નથી કરી શકતા એ જ મોક્ષને માટે યોગ્ય થાય છે.”

## ૨૩. નરસિંહ મહેતા

[ ગુજરાતી સંત ]

ગુજરાતના નરસિંહ મહેતા શ્રીકૃષ્ણના મહાન ભક્ત હતા. એ બહુ ગરીબ હતા. એમના ઘેર લગ્ન હતું ત્યારે સ્વયં ભગવાન કૃષ્ણ પોતે વિવિધ વાદ્યો અને લગ્નગોરા લઈને પધારેલા. ભગવાન ભાગવનમાં કહે છે, “મારા ભક્તોના હું સેવક છું. પત્ની જેમ પતિને પ્રેમથી ખાંધે છે તેમ મારો ભક્ત મને વશ રાખે છે. એ મારા હૃદયમાં વસે છે. આમ તો હું નિરાકાર છું, પણ ભક્તોની ઉપાસનામાં મદદ કરવા હું સાકારરૂપ ધારણ કરું છું. આકાશ, સૂર્ય, અગ્નિ, વાયુ, મન, આહાર એ બધું બ્રહ્મ છે. એ બધું ઉપાસના માટે છે. હાથીઓના રાજ્ય ગજેન્દ્રનો પોકાર સાંભળીને

તેને મગરના મુખમાંથી બચાવવા ને મોક્ષ આપવા કું દોડતો ગયેલો. દાદય અક્ષરનો મંત્ર કરનારાં ધ્રુવને દર્શન આપવા દું દોડતો ગયો હતો. પ્રહસાને મદદ કરવા માટે દું અગ્નિસ્તલા દાડીને બહાર ફેરવો હતો. દ્રોપદીને અનંત જગમગીર પૂરાં પાડવા કું દારકાથી દોડ્યો હતો. મારા સર્વ ભક્તોને વૈકુંઠમાં તેડી લાવવા માટે મેં વિમાન મોકલ્યાં છે.” ભગવાન ગીતામાં કહે છે : “મા શુચ । અહં ત્વાં સર્વપાપેભ્યો મોક્ષયિષ્યામિ — શોક ના કરીશ. કું તને સર્વ પાપોમાંથી મુક્ત કરીશ.” (ગીતા, ૧૮-૬૬) વળી “કોન્તેય પ્રતિજાનીહિ ત મે મજા પ્રણયતિ । હે કોન્તેય, એટલું જરાબર બધી લે કે મારો ભક્ત કદી વિનાશને પામતો નથી” [ગીતા, ૯-૩૧] : સન્નિધાનંદ અવરથા પ્રાપ્ત કરવાનું સંકલ્પે માટે સરળ છે. જરૂર છે નિ । સતત અધ્યાસની, પૂર્ણ આત્મસમર્પણની.

## ૨૪. દામાજની કથા

[ભગવાન કૃષ્ણનાં દર્શન]

દામાજ પંદરપુરના વિઠોળાના મહાન ભક્ત હતા, એ આમ તો એક મુરિસમ રાજ્યમાં દીવાન હતા. ત્યાં ભયંકર દુકાળ પડવાથી દામાજએ તિજેરી ખોલી નાખીને નવાજની રજા લીધા વગર જ બધો ખજાનો મરીબોને લૂટાવી દીધો. આ વાત સંભળતા જ નવાબે દામાજને કેદ પકડવાનો કુક્રમ આપ્યો, દામાજએ પોતાને કેદ પકડનારને વિનવતી કરી કે ‘મહેરબાની કરીને મને પંદરપુરમાં ચર્ચને લઈ જાઓ, જ્યાં છેલ્લી વખત પણ વિઠોળાનાં દર્શન થઈ શકે.’ એમણે હા પાડી. દરમ્યાન શ્રીકૃષ્ણે મહાર(હરિજન)નું ૨૫ ધારણ કરીને નવાજ

જઈને રહ્યું, “ દામાજ પાસેથી

સંદેશો લઈને આવ્યો છું. એમણે વાપરી નાખેલા પૈસા હું ચૂંકવી દઉં છું. મને રસીદ આપો.” નવાળ ગૂંચવાઈ ગયો. આ મહાર સંદેશવાહકના મોં ઉપર એટલું તો તેજ અગારા મારવું હતું કે નવાળને લાગ્યું કે ‘આ ઠોઠ દૈવી પુરુષ જ છે.’ નવાળે તરત જ માથુસ મોકલીને દામાજીને ઠેઠમાં પૂરવાનું બંધ રખાવ્યું. શ્રીકૃષ્ણે વળી એક બીજી ગમ્મત પણ કરી. એમણે પેલી રસીદ લઈને દામાજી વાંચતા એ બીતામાં ગોઠવી દીધી. દરમિયાન ચંદ્રલાલા નદીમાં સ્નાન કરીને દામાજી થોડાક શ્લોકોનું પારાયણ કરવા બીતા લઈને બેઠો. એમણે આશ્ચર્ય સાથે જોયું કે એ જ પાના ઉપર નવાળે લખી આપેલી રસીદ હતી ! એમને તરત સમજાઈ ગયું કે આ બધી ભગવાન કૃષ્ણની જ દયાલીલા હતી. ભગવાનને પોતાને કારણે જ આ બધી તકલીફ ઉઠાવવી પડી એ જાણીને એમને ધણું દુઃખ થયું. પોતાને કૃષ્ણદર્શનનું સદ્ભાગ્ય ન મળ્યું એનાથી પણ એમને ભારે રંજ થયો. એમ પોતાનું સમગ્ર મન વિકોળા તરફ વાળી લીધું. ભગવાને એમને દર્શન આપ્યાં. દામાજીને સાયુજ્યમુક્તિ મળી. આજે પણ લોકો પંદરપુરથી બાર માઈલ દૂર આવેલી દામાજીની જન્મભોમકાની યાત્રાએ જાય છે. તમારામાં નિષ્કાસભર શ્રદ્ધા, અનન્ય અને અવ્યભિચારિણી ભક્તિ હશે તો તમને મુક્તિ સહેલાઈથી મળી શકશે.

૨૫. બે હાથ વગરના સંત

[તિતિક્ષા, ક્ષમા, કરુણા]

એક સંત જંગલમાં પ્રવાસ કરતા હતા ત્યાં બે ચોરે આવીને તેમના હાથ કાપીને તેમને કૂવામાં નાખી દીધા. ત્યાં પાણી ધીવા

આવેલા ઠાઠ મુસાફરે તેમને બહાર કાઢ્યા. ત્યાંથી તે એક રાજાને ત્યાં ગયા ને રાજાએ તેમને અન્નદોષના વડા બનાવ્યા. એકવાર ફરતા ફરતા પેલા બે ચોર ત્યાં આવ્યા. એમને પકડાવી દેવાને બદલે આ સંતે બહુ સરસ રીતે રાખ્યા ને જ્યારે એમણે જવાની રજા માગી ત્યારે ઘણું અનાજ અને ધન આપીને બે વળાવિયા પશુ સાથે મોકલ્યા. અરધે રસ્તે ગયા પછી આ વળાવિયાઓએ પૂછ્યું કે “તમારા તરફ આ સંતે આટલી બધી કૃપા કેમ દર્શાવી?” તો એમણે જવાબ આપ્યો, “અમે એ ને અગાઉ ઘણી મદદ કરેલી તેનો આ બદલો હતો.”

એમના આ શબ્દો ખુદ ધરતી માતાથી પણ ના સડી સકાયા; ધરતી કાઠી અને બેચ ચોર અંદર સમાઈ ગયા. ભગવાન અને શક્તિના ક્રોધમાં બેચ જથ્થા નહ થઈ ગયા. આ બધું જોઈને ચક્રિત થઈ ગયેલા પેલા વળાવિયાઓએ એ વાત સંતને કહી તો તેમણે ઘણું દુઃખ થયું. એમણે આવાપીવાતું ઊડીને કહેર તપ આદ્યું અને ભગવાનની પ્રાર્થના શરૂ કરી: “હે ભગવાન! હે રામ! તમે તમારા શત્રુ રાવણને પણ મુક્તિ આપેલી, તો મારા હાથ કાપનારા મારા શત્રુને મુક્તિ કેમ ન આપો?” ભગવાને દયા કરીને પેલા ચોરને જીવતા કરીને મુક્તિ આપી.

### ટોલરેટોયના શબ્દો યાદ રાખો

ટોલરેટોયના જીવન અને ઉપદેશોમાં પણ તમને ઉપર્યુક્ત સંતોના જીવનના પડઘા જોવા મળશે. એ કહેતા: “તમારું વધારેમાં વધારે નુકસાન કરનાર માણસ મારે ખાસ પ્રાર્થના કરો, તેને આહો, આશિષ આપો, અને કષ્ટ કરો.” ખૂરાઈનો બદલો ખૂરાઈથી ન આપશો, ક્રોધનો બદલો ક્રોધથી ન વાળશો. ઠાઈનેય નાખુશ ના કરશો. દુર્જનનું હૃદય શુદ્ધ થાય એવી પ્રાર્થના કરો.

ઉપરની વાત યાદ રાખો. ભગવાન ઈશ્વરના આ ચબ્દો યાદ કરો :  
 “કોઈ માણસ તમારા એક ગાલે લાફે મારે તો બીજો ગાલ  
 ધરતો. જે તમારો કોટ ચોરી જાય તેને તમારું ખંદેરણ પણ આપી દો.”

ઉપરનો ઉપદેશ સતત યાદ રાખશો તો તમારામાંથી ધિક્કાર,  
 ઈર્ષ્યા અને ક્રોધ સરળતાથી નાશ પામશે. કૂરતાલર્થા સ્વભાવને દૂર  
 કરી શકાય છે, એવી દુષ્ટ વૃત્તિઓનો નાશ થતાંની સાથે જ શાંતિ  
 સહજ રીતે પ્રગટે છે. ક્ષમા, કરુણા અને તિતિક્ષા જેવા સહચરણો  
 વિકસાવવા જોઈએ.

## ૨૬. પંજબનો પ્રસંગ

[ એક સૈનિક ભક્ત ]

એક પંજાબી સૈનિક રામનો ભક્ત હતો. એકવાર એનો ચોક્કી  
 કરવાનો વારો હતો. એ ચોક્કી કરતો હતો ત્યાં બાજુમાં ભજન-  
 મંડળીનાં ભજન સભગાતા એ ચોક્કી કરવાનું છોડીને ભજનમાં  
 જોડાઈ ગયો. ત્યાં એને ભાવસમાધિ લાગી ગઈ. છેક સવારે એમાંથી  
 જાગ્યો ત્યારે ખબર પડી કે ભજનની ધૂનમાં ચોક્કીની ફરજ તો  
 રહી જ ગઈ હતી. આ જૂલ માટે સુબેદાર પાસે મારી માંગતાં  
 પેસાએ જવાબ આપ્યો, “માફી શાની? તમે આખી રાત ચોક્કી  
 કરતા ફરતા દેખાયા છો.” સૈનિક ભક્તને સમજાઈ ગયું કે, તેની  
 જગાએ સ્વયં ભગવાને તેનું રૂપ લઈને ચોક્કી કરી હતી. આનંદ-  
 ગદ્ગદ બની જઈને એ સૈનિક ભક્તે તરત જ પોતાની નોકરીમાંથી  
 રાજીનામું આપીને શેષ જીવન અયોધ્યામાં ગાળ્યું. આવો જ એક  
 બનાવ રૂઝમાદમાં બનેલો. ત્યાંના ગ્રાણી મુન્સેફર ભક્ત હતા.

એકવાર ભગવાને એમનું સ્વરૂપ ધારણ કરીને એમની દરજ ખમતી હતી એ જાણતાં જ એ રાજનાથનું આપીને અયોધ્યા ચાલ્યા ગયેલા. ત્યાં એ રૂપકલા ભગવાનને નામે યોજાયાતા.

આ દલિયુગ નથી જ. તમે ખોટા તાકિંક, શંકાશીલ અને નોસ્તિક છો, તમે પૂરા નિષ્ઠાવાન અને ભક્તિયુક્ત છો તો તમારા માટે અશ્વત્થ હશે જ નથી, ભગવાન રામના ચરણકમળ પ્રતી લો. તમને બધું જ મળી શકશે.

## ૨૭. તિરુવલ્લુર

[દક્ષિણના અસ્પૃશ્ય સંત]

એમને જ્ઞાનાના અવતાર ગણવામાં આવતા. મેઝ્ઝિ એ એકવાર સ્ત્રીને પૂછેલું, “ગૃહસ્થાશ્રમ ચડે કે સંન્યસત?” સંતે કરી જવાબ ન આપ્યો, પણ પત્નીને કહ્યું, “મને કંડું ભોજન આપ.” પત્નીએ એ પ્રમાણે કંડું ભોજન આપ્યું અને પીતળનો ઘડો સેઈંગે ઘર સામેના કૂવે પાણી ભરવા ગઈ. દરમિયાન સંતે કહ્યું, “ભોજન બહુ ગરમ છે. પંખો નાખ.” પત્નીએ ઘડાને પતિવ્રતના તથોબળથી એમ જ હવામાં લટકતો રાખીને પંખો આણી આપ્યો. આ જોઈને બે આશ્રમમા શ્રેષ્ઠ કયો એ જોવા માગનારાઓને તથુબોલ્યે જ જવાબ મળી ગયો. સંતના પત્ની એમને ‘કેમ, શા માટે?’ એવા પ્રશ્ન કદી પૂછતા જ નહીં. સંત એકવાર બપોરે ખાર વાગે ધાબળો સાધતા હતા. એમણે પત્નીને દીવો લાવવા કહ્યું. પત્નીએ તથુબોલ્યે દીવો લાવી આપ્યો, એણે એમ ન પૂછ્યું કે ‘ખાર બપોરે દીવો શું કરવો છે?’ આ બે બનાવ જોવા પછી



મક્ક પૂછનારા ચાલ્યા ગયા. સંતને એક પશુ શબ્દ ન બોલ્યો. પડ્યો ને લોકોને પણ સમજાઈ ગયું કે દરેક આશ્રમના ગુરુ પ્રભુ છે, અને પોતાનું વિશેષ સ્થાન પણ છે. છંત તિરુવલ્લુરે તામિલ ભાષામાં ગીતા જેવો ‘તિરુકુરલ’ નામનો ગ્રંથ લખ્યો છે, જેની ગાનભરી સાખીઓ આજેય તામિલ લોકો વાંચે છે.

## ૨૮. તુકારામ

[ વૈકુંઠમાંથી વિમાન આગમન ]

તુકારામ મહારાષ્ટ્રના જાણીતા સંત હતા. એમને પણ સોફ્ટીસને મળેલી તેવી કૂર પત્ની મળી હતી, જેકે એ કૂર છતાં થોડી સદ્ગુણી હતી. તુકારામ જમે એ પહેલાં એ જન્મતી નહીં.

એકવાર જત્રપતિ શિવાજીએ તુકારામને સોનાના અલંકાર મોકલી આપ્યા, એમણે એ પાછા મોકલ્યા એટલે પત્નીએ એમને ખૂબ જ ઠપકો આપ્યો, પણ એ કાર્ઈ ન બોલ્યા.

તુકારામ એક સાદા ખેતમજૂર હતા ને તોય એમના અલંગો આજેય આખા મહારાષ્ટ્રમાં ગવાય છે. એમના કેટલાક અલંગોનું તો અંમજીમાં ભાષાંતર થયું છે. અમુક અલંગો મુંબઈ યુનિવર્સિટીમાં એમ. એ. ના અભ્યાસક્રમમાં શીખવાય છે. તુકારામનો મંત્ર હતો ‘વિકૃલ, વિકૃલ, વિકૃલ’. એ હમેશાં પંદરપુરના વિઠોળાનું ખાનુ ધરતા. એમને ભજનકીર્તનનો જહુ શોખ હતો. એક વાર એમણે સંબંધીઓને કહ્યું, “હું વૈકુંઠ જાઉં છું.” પછી એમણે પત્નીને પૂછ્યું, “તારે આવવું છે?” એણે ના પાડીને લોકો પણ ચાનુ માને? પછી એમણે ચંદ્રલાગા નદીમાં સ્નાન કર્યું ત્યાં તો

બાકાગમાંથી એક તેજોમય રથ આવ્યો. ઘુઠારામ એમાં બેસીને નારાયણને ચરણે પહોંચી ગયા.

## ૨૯. નંદન

[ ચિદંબરમ્ના અરુણ્ય સંત ]

ચિદંબરમ્ એટલે દક્ષિણનું કાશી. ત્યાં નટરાજ શિવનું મંદિર છે. ચિદંબરમ્માં તમે યોગ દિવસ રહો તો તમારા બધાં જ પાપ અને મળ નષ્ટ થઈ જાય, એવી પ્રચલિત માન્યતા છે. નંદન અરુણ્ય હતો. કહેવાય છે કે આગળના જન્મમાં એ બ્રાહ્મણ હતો. એક બ્રાહ્મણ ખેડૂતને ત્યાં એ મંદીરી કરતો. એ ચિદંબરમ્ના નટરાજ શિવનો પરમ ભક્ત હતો. પોતાના શેઠ પાસે એ વારંવાર રજા માગતો જેથી નટરાજના દર્શને જઈ શકાય. અભિમાની બ્રાહ્મણ શેઠ એને ગાળો દેતો અને ધમકાવતો, “હસકા ! તારે બ્રાહ્મણના દેવને ભજવો છે ? જા, તું ખૂતડાની જ પૂજા કર. એ જ છે તારા દેવ.” પણ એ તો કથાનીય પરવા કર્યા વગર ઝોઈ સરસ ચમત્કાર કરી આપવા ભગવાન શિવને પ્રાર્થના કર્યા કરતો ને એક વખત એવો ચમત્કાર થયો પણ ખરો. બ્રાહ્મણના સ્ત્રી ને વણખેડાયેલા પડી રહેલાં ખેતરો રાતોરાત લીલીછમ ડાંગરથી ભરારાઈ રહ્યાં. આ જોઈને બ્રાહ્મણ ચક્રિત જ થઈ ગયો. પછી એને સમજાયું કે આ અરુણ્ય તો નટરાજનો પરમ ભક્ત હતો. એણે તરત જ તેને ચિદંબરમ્ જવાની રજા આપી. નંદન ત્યાં ગયો ને નટરાજનાં દર્શન કર્યાં. તેને મુક્તિ મળી મદ્રાસના તામિલ વિસ્તારમાં આ પ્રખ્યાત કથા આજે પણ કીર્તનકારો ગાયા કરે છે. ચિદંબરમ્ યાત્રાનું ખૂબ જ પ્રખ્યાત ધામ થઈ પડ્યું છે.

૩૦. નામદેવ

નામદેવ મહારાષ્ટ્રના જાણીતા સંત હતા. એમને વાસ્મીકિનો અવતાર ગણવામાં આવતા. એ નાના હતા ત્યારે એમને લગવાનને નૈવેદ્ય ધરાવવાનું કહેવામાં આવતાં મૂર્તિ સામે નૈવેદ્ય ધરાવીને એ ખેઠા. નૈવેદ્ય ઓછું ન થયું ત્યારે એમણે રડવાનું શરૂ કર્યું. છેવટે લગવાને પોતે ત્યાં પ્રગટ થઈને નૈવેદ્ય સ્વીકાર્યું ત્યારે જ તેમને જંપ વળ્યો. પછી ખાલી થાળી લઈને એ બહાર ગયા ત્યારે માતાપિતાએ તેમને પૂછ્યું, “થાળી ખાલી કેમ? નૈવેદ્ય ક્યાં ગયું?” “એ તો વિકૃત ખાઈ ગયા.” નામદેવે સરજતાથી જવાબ આપ્યો. પણ પિતા માને શી રીતે? એમણે નામદેવને ફરીથી નૈવેદ્ય ધરાવાનું કહ્યું ને પોતે છુપાઈ ગયા. ખરેખર લગવાન માનવસ્વરૂપે આવીને નૈવેદ્ય જમી ગયા. પિતા આ જોઈને ચક્રિત થઈ ગયા. એમને લાગ્યું કે નામદેવ મનુષ્ય નહીં, ખરેખર દેવ છે. એકવાર ખુદ વિકૃતને નામદેવની પરીક્ષા કરવાનું મન થયું. જોયું કે નામદેવ ઘી અને રોટલો લઈ જતા હતા એટલે પોતે ધ્યાનનું રૂપ ધારણ કરીને તેમની પાસે આવ્યા ને રોટલો લઈને દોડવા લાગ્યા. એમને જોતાં જ નામદેવે કહ્યું, “ઓ વિકૃત! હું તમને આજીવું છું. હું સર્વત્ર તમને જ જોઈ છું. એકલો રોટલો લઈને ક્યાં ચાલ્યા? મને રોટલા ઉપર ઘી તો ચોપડવા દા!” વિકૃતે જોયું કે નામદેવ હવે પાકા થઈ ગયો છે. એમણે ફૂતરાના રૂપમાંથી ચતુર્ભુજ મહાવિષ્ણુનું સ્વરૂપ ધારણ કરીને નામદેવને દર્શન આપીને આયુર્બ્ય મુકિતની પ્રાપ્તિ કરાવી.

## ૩૧. પુસ્તકોની સૂચિ

૧. અદ્વૈતસિદ્ધિ
૨. ભગવદ્ગીતા [ સતત સ્વાધ્યાય માટે ]
૩. ભામતી
૪. શાંકરભાષ્ય સાથે બ્રહ્મસૂત્ર
૫. ચિત્સુખા
૬. હરિસ્તુતિ
૭. ૭૧-મુક્તિવિવેક ( વિદ્યારણ્યસ્વામીનું )
૮. કથાવલિ
૯. કલ્પતરુ
૧૦. ગોડપાદની કારિકાઓ
૧૧. ન્યાયસૂત્ર
૧૨. પદાર્થતત્ત્વનિર્ણય
૧૩. પંચદશી [ વિદ્યારણ્યસ્વામીનું ]
૧૪. પંચપાદિકાવિવરણ
૧૫. પ્રાક્તર્થ
૧૬. ૧૨ મુખ્ય ઉપનિષદો [ સતત સ્વાધ્યાય માટે ]
૧૭. પૂર્વમીમાંસા
૧૮. સદસાક્ષ

૧૯. સનતસુજ્ઞતીય

૨૦. સંદોષસારિકા

૨૧. સિદ્ધાંતલેશ

૨૨. સિદ્ધાંતમુક્તાવસિ

૨૩. તત્ત્વપ્રદીપિકા

૨૪. તત્ત્વશુદ્ધિ

૨૫. સુરેશ્વરનાં બૃહદારણ્યક પરનાં વાર્તિકા

૨૬. વેદાંતકૌમુદી

૨૭. પંચીકરણ

૨૮. વિવેકચૂડામણિ [ સતત સ્વાધ્યાય માટે ]

૨૯. વિચારસાગર

૩૦. આત્મપુરાણ

૩૧. કંદન કદમ્બ

૩૨. અવધૂતગીતા [ સતત સ્વાધ્યાય, ધ્યાન અને નિદિધ્યાસન માટે ]

૩૩. અષ્ટાવક્રગીતા

૩૪. અધ્યાત્મરામાયણ

૩૫. યોગસાધના [ શ્રી અરવિંદ યોગ ]

૩૬. યોગ અને તેની અસરો

३९. स्वामी विवेकानन्दना मंथी
३९. स्वामी रामतीर्थना मंथी
३९. ज्ञानेश्वरी [ ज्ञानदेव ]
४०. श्रीतारदराय [ तिलक ]
४१. जगद्गुरु श्रीता [ सांकरभाष्य सदिन ]
४२. समुपोगवासिष्ठ [ सतत दशम्याय भाटे ]
४३. जगद्गुरु योगवासिष्ठ
४४. ३० नाना उपनिषदे
४५. श्री अरविन्दना गीता परना निजध्या
४६. वृत्तिप्रज्ञाकर [ निजध्यास ]
४७. तत्त्वानुसंधान
४८. Serpent Power by Woodroffe
४९. Power as Mind                      „
५०. Shakti Shakta                      „
५१. शान्तिपर्व [ भद्राभासत ]
५२. गुह्यती रामायण्य
५३. वाहमीकि रामायण्य
५४. शान्तिव्य भक्तिभूतो
५५. नारद भक्तिभूतो

## યોગ પરિશિષ્ટ

### સ્વરસાધના

#### ૧. યોગનોય યોગ

[અદ્ભુત ગુણો]

શ્વાસપ્રશ્વાસની ગતિ અને પ્રકૃતિ જાણવાથી તેમ જ સ્વર-સાધનાનું સંપૂર્ણ ગાન મેળવી લેવાથી ત્રણે કાળને જાણી શકાય છે. સત્ય અને જ્ઞાનેા સાક્ષાત્કાર કરાવનારું આ ગૂઢમાં ગૂઢ ને ગુપ્ત ગાન પરમ આનંદ અને દિવ્ય ગાન આપનારું અમૂલ્ય મૌકિક છે અને એ પ્રાચીનને મસ્તકે શોભે છે. એ ગૂઢમાં ગૂઢ ને સૂક્ષ્મમાં સૂક્ષ્મ ગાન છે. સાધક જો શ્રદ્ધા, રસ અને એકાગ્રતા ઠેળવે તો એ ખૂબ જ સહેલાઈથી મેળવી શકાય છે. નાસ્તિકો આ ગાન જોઈને ચક્રિત થઈ જાય છે. સ્વરમાં જ છે વેદો અને શાસ્ત્રો; એમાં જ છે સમ્પત્તિ વિશ્વો. સ્વર એ પરબ્રહ્મનું પ્રતિબિંબ છે. સ્વરોદયગાન કરતાં વધારે ગૂઢ વિજ્ઞાન, વધારે હિયોગી દોલત અને વધારે સાચો મિત્ર ખીજો કોઈ જ નથી. સ્વરોદયગાનની શક્તિથી મિત્રો આકર્ષાઈ આવે છે, અનેક સગવડો સાથે પ્રતિષ્ઠા તેમ જ ધનદોલત પ્રાપ્ત થાય છે.

માનવશરીરમાં અનેક રૂપોવાળી અસંખ્ય નાડીઓ હોય છે. ગાન માટે સાધકે અને પ્રાચીને તેમને જાણી લેવી જોઈએ. નાલિના

ધ્વાન મારેનું ચોગ્ધ સાધન બનાવવું જોઈએ. અહમ સક્તિ હાથ  
અને અથળ અહવાસથી સારાતાર માટે તેને ચોગ્ધ કરવું જ જોઈએ.  
તવામસન્યાસ જેવા એક સાધન વડે અમરતા પ્રાપ્ત કરે.  
‘શ્વેતગર્ભાજ્ઞાનદાનરોહિ—શ્રદ્ધા, અક્તિ અને ધ્વાન હાથ તેને  
જાળવવો પ્રયાસ કરો.’”

સુચિદાનંદ જન્મમાં નિવાસ કરે. પ્રિય પાકા વેદ અને  
ઉપાનવદોની આ અંતિમ વાળી કદીય જૂમકો નદી : તરતવિ ।



### ૩૩. શાંતિમંત્ર

ॐ શાન્તિઃ શાન્તિઃ શાન્તિઃ

ॐ પૂર્ણમરઃ પૂર્ણમિદં પૂર્ણં પૂર્ણમુદયતે ।

પૂર્ણમ્ય પૂર્ણમારાય પૂર્ણમેતારસિદ્ધ્યંતે ॥

ॐ શાન્તિઃ । શાન્તિઃ । શાન્તિઃ ।

ॐ તે પૂર્ણ છે, આ પૂર્ણ છે, તે પૂર્ણમાંથી આ પૂર્ણ પ્રગટે  
છે. પૂર્ણમાંથી પૂર્ણ સર્વ લીધા પછી પણ પૂર્ણ જ રેખ વધે છે.

ॐ શાન્તિઃ શાન્તિઃ શાન્તિઃ

હરિ ॐ તત્ સત્



## યોગ પરિશિષ્ટ

### સ્વરસાધના

#### ૧. યોગનોય યોગ

[અદ્ભુત ગુણો]

શ્વાસપ્રશ્વાસની ગતિ અને પ્રકૃતિ જાણવાથી તેમ જ સ્વર-સાધનાનું સંપૂર્ણ જ્ઞાન મેળવી લેવાથી ત્રણે કાળને જાણી શકાય છે. સત્ય અને ધ્વજનો સાક્ષાત્કાર કરાવનારું આ ગૂઢમાં ગૂઢ ને ગુપ્ત જ્ઞાન પરમ આનંદ અને દિવ્ય જ્ઞાન આપનારું અમૂલ્ય મૌકિક છે અને એ પ્રાચીનને મસ્તકે શોભે છે. એ ગૂઢમાં ગૂઢ ને સૂક્ષ્મમાં સૂક્ષ્મ જ્ઞાન છે. સાધક જો શ્રદ્ધા, રસ અને એકાગ્રતા કેળવે તો એ ખૂબ જ સહેલાઈથી મેળવી શકાય છે. નારિતકો આ જ્ઞાન જોઈને ચક્રિત થઈ જાય છે. સ્વરમાં જ છે વેદો અને શાસ્ત્રો; એમાં જ છે સમ્પત્તિ વિશ્વો. સ્વર એ પરબ્રહ્માનું પ્રતિબિંબ છે, સ્વરોદયજ્ઞાન કરતાં વધારે ગૂઢ વિજ્ઞાન, વધારે ઉપયોગી દોહત અને વધારે સાચો મિત્ર ખીજે ઠાઈ જ નથી. સ્વરોદયજ્ઞાનની શક્તિથી મિત્રો આકર્ષાઈ આવે છે, અનેક સગવડો સાથે પ્રતિષ્ઠા તેમ જ ધનદોહત પ્રાપ્ત થાય છે.

માનવશરીરમાં અનેક રૂપોવાળી અસંખ્ય નાડીઓ હોય છે. જ્ઞાન માટે સાધકે અને પ્રાચીને તેમને જાણી લેવી જોઈ એ. નાસિના

દેન્દ્રમાં પ્રગટીને આખા શરીરમાં ૭૨૦૦૦ નાડીઓ પથરાય છે. મૂળાધારચક્રમાં સ્પર્શકાર કુંડલિનીશક્તિ સુપ્રતાવરણમાં હોય છે. ત્યાંથી દસ નાડીઓ ઉપર અને દસ નીચેની તરફ જાય છે. એમના દ્વારા આખા શરીરમાં પ્રાણશક્તિ વ્યક્ત થાય છે. આ ૭૨૦૦૦ નાડીઓમાં ૧૦ મુખ્ય છે. આ દસમાં ત્રણ સર્વોચ્ચ છે : ઇડા, પિંગલા, સુષુમ્ણા.

### ઇડા, પિંગલા, સુષુમ્ણા

ઇડા ડાબે પડખે, પિંગલા જમણે પડખે અને સુષુમ્ણા મધ્યમાં હોય છે. પ્રાણ, અપાન, સમાન, ઉદાન અને વ્યાન એ પાંચ અગત્યના પ્રાણ છે. એમાં પ્રાણ મુખ્ય છે. જેમ એક અંતઃકરણ વૃત્તિભેદને લીધે મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત અને અદ્વંદાર એવા ચાર વિવિધ સ્વરૂપો ધારે છે તેમ જ મુખ્ય પ્રાણ વિવિધ ક્રિયાઓ માટે પાંચ સ્વરૂપો ધારણ કરે છે. પ્રાણ છાતીમાં, અપાન ગુદામાં, સમાન નાભિમંડળમાં, ઉદાન ગળા વચ્ચે અને વ્યાન આખા શરીરમાં વહે છે.

ઇડા ગંગા, પિંગલા જમના અને સુષુમ્ણા સરસ્વતી છે. તમે તમારા સ્વરની પૂજા કરો, આ દિવ્ય પવિત્ર નદીઓના ત્રિવેણી-સંગમમાં હૂંફાળી માગે. તમારે ખીજી કોઈ જગ્યાએ જવાની જરૂર નહીં પડે.

### પાંચ ઉપપ્રાણ

નાગ, કૂર્મ, કૃકલ, દેવદત્ત અને ધનંજય એ પાંચ ઉપપ્રાણો છે. નાગ ઓડકાર લાવે છે. કૂર્મ આંખને પલકાવે છે. કૃકલ ખૂબ લગાડે છે. દેવદત્ત જાગ્રત્ આણે છે. ધનંજય મૃત શરીરનો નાશ કરે છે. મૃત્યુ પામ્યા પછી પણ એ શરીરમાં જ વસે છે.

મહા કાળા નસકોરામાં, પિંગલા જમણામાં અને સુપુમ્બા જન્નેમાં વહે છે. મહા એટલે ચંદ્રનાડી, પિંગલા એટલે સૂર્યનાડી.

જીવ હંમેશાં અજપા ગાયત્રીમંત્ર ‘સોહમ્’નો જપ કર્યા કરે છે. તમારા શ્વાસપ્રશ્વાસનું નિરીક્ષણ કરો. શ્વાસ લેતી વખતે ‘સો’ કે ‘સ’ અને બહાર કાઢતી વખતે ‘હમ્’ કે ‘હ’ એવો શબ્દ થાય છે. સ એટલે શક્તિ, હ એટલે શિવ. શ્રદ્ધા, રસ અને એકાગ્રતા સાથે પિંગલા અને મહા નાડીઓમાં સૂર્ય અને ચંદ્રની ગતિ ધ્યાનપૂર્વક નીરખતા રહો. બુદ્ધિ, તર્ક, વિવેક અને ઇચ્છા-શક્તિ દ્વારા ઇચ્છાઓ અને વાસનાઓને દૂર કરીને મન અને ગ્રાણ્થને શાન્ત રાખો. આવી સાધના અને અભ્યાસ દ્વારા સૂર્ય અને ચંદ્રના પ્રવાહોને પોતાની અંદર સુખ્યવરિયત રાખનારને જૂત અને ભાવિ વિષેનું જ્ઞાન એટલું સહજ થઈ જાય છે કે એ લોકો જીવન અને જગતને પોતાના હાથમાં ફરતાં હોય એટલી આસાનીથી જોઈ શકે છે.

મહામાં સ્વરનું સ્વરૂપ અમૂળ જેવું હોય છે. એ જગતને માટે પુષ્ટિદાયક હોય છે. પિંગલામાં હંમેશા વિશ્વ સર્જાયા કરે છે. સુપુમ્બાનો પ્રવાહ સર્વ લૌતિક કાર્યો માટે અલાભદાયી હોય છે. કોઈ પણ પવિત્ર કાર્યમાં મહા નાડી શક્તિ આપે છે. બહાર જતી વખતે મહા અને પાછા આવતી વખતે પિંગલા નાડી ચાલતી હોય તો તે શુભકારક છે. ચંદ્ર નારી છે, સૂર્ય નર છે. ચંદ્રના પ્રવાહ વખતે શાંતિભર્યા કામ કરો. સૂર્યના વહન વખતે કઠોર કાર્યો કરો. સુપુમ્બા વેળા યોગ, મુક્તિ અને દિવ્યશક્તિની પ્રાપ્તિ માટે પ્રવૃત્તિઓ કરો.

મૂળ

શુક્રપક્ષમાં ચંદ્રનાડી પહેલી આવે, કૃત્તિકાપક્ષમાં મૂળ.

પહેલા ચાંદ દિવસથી આરંભીને ત્રણત્રણ દિવસે આ નાડીઓ બદલાય છે.

### વહનનો સમય

ચંદ્ર અને સૂર્યન મેલ [હિતર પ્રતિ, ઈંગ્રે] અને શ્વામ [દક્ષિણ પ્રતિ, નોંગ્રે] પાંચ પાંચ ઘટિકાઓની ગતિ હોય છે. દિવસની ૬૦ ઘટિકા દરમિયાન એમનું વહન આ ક્રમે થાય છે.

પછી પ્રત્યેક ઘટિકાએ [૨૪ મિનિટ] પાંચ તરવો બદલાય છે. તેનો નવો પ્રારંભ પ્રતિપદાને દિવસે થાય છે. આ ક્રમ જ્યારે બદલાય છે ત્યારે તેની અસર પણ અવળી થાય છે.

શુકલપક્ષમાં છઠ્ઠા અને કૃષ્ણપક્ષમાં પિંગલા પ્રબળ હોય છે. ધ્યાનપૂર્વક યોગીએ એમનો ક્રમ વ્યવસ્થિત કરવો જોઈએ. સવારે છઠ્ઠા સર થાય ને આખો દિવસ ચાલે, સાંજે પિંગલા સર થાય ને આખી રાત ચાલે તો સુંદર પરિણામો આવે. એનાથી અવળી ચાલે તો પરિણામ પણ અવળા આવે.

ચંદ્રનાડી આખો દિવસ અને સૂર્યનાડી આખી રાત ચાલવા દે. આ અભ્યાસ રાખનાર ખરેખર મહાન યોગી છે. નવા સાધકો નાડીમવાહ—સ્વર બદલવા માટે રૂના પૂમડાનો કે પાતળા કપડાનો ઉપયોગ કરી શકે. છઠ્ઠા ચલાવવી હોય તો જમણા નસઠોરામાં પૂમડું નાખવું અને પિંગલા ચલાવવી હોય તો ડાબામાં. આનો અભ્યાસ કરો, ખરાખર અભ્યાસ કરો. છોડો ! જાગો ! અમરત્વનું આ અમૃત પીવા તમે જાગો રે જાગો ! તમમ્ના દુર્ગ્ગો જેવી જડતા ને આળસ એ બધું ત્યાગી દો. નિરર્થક વાતો, નિંદા અને દીકાની મંદી ટેવ છોડી દો. કાંઈક ઉપયોગી અને વ્યાવહારિક કામ કરો. મૃત્યુને પળે પળે યાદ રાખો. રોરવ અને મહારોરવ નરો તમારી રાહ

આવરતાથી નોંધ રજાં છે. આ લયોમાંથી મુક્તિ મેળવી લેવા માટે તમારામાં હોય એટલી બધી શક્તિઓનો ઉપયોગ કરો.

### સ્વરોહય અને સંકળતા

આસ કરીને શુકલ પદ્મમાં ઊંડા નાડી સોમ, બુધ, શુક્ર અને શુક્રવારે કરેલાં કાર્યોમાં સંકળતા અપાવે છે. કૃષ્ણપદ્મમાં મંગળ, શનિ અને રવિવારે પિંગલા નાડી કઠોર કાર્યોમાં સંકળતા અપાવે છે. સૂર્ય પૂર્વ અને ઉત્તરમાં તેમ જ ચંદ્ર પશ્ચિમ અને દક્ષિણમાં હોય છે. જે વખતે જે નાડી ચાલતી હોય તે વખતે તે નાડીની દિશામાં નહીં જવું નોંધ એ.

### ક્યું પગલું પહેલું

જમણો સ્વર ચાલતો હોય તો જમણો ને ડાબો સ્વર ચાલતો હોય તો ડાબો પગ મુકીને ચાલવાનું શરૂ કરવાથી પ્રવાસ સફળ થાય છે.

### ચંદ્રનાડી પવિત્ર ક્યારે ?

દરની મુસાફરી, નવા આશ્રમ(જીવન)માં પ્રવેશ, નવા મહાસપ્તમાં પ્રવેશ, સમૃદ્ધિની પ્રાપ્તિ, લગ્ન, વેપાર, લલ્લુછી, પરદેશ-ગમન, બીજાની રોયલ્ટી, મંત્રપઠન, રોગની દવા વગેરે લાંબા ગાળાની અસરવાળાં કાર્યોમાં એ પવિત્ર છે. યોગાબ્યાસ વગેરે ઊંડા દરમ્યાન વધારે સફળ થાય છે. એમાં દિવસે કે રાત્રે બધાં જ કાર્યો સફળ થાય છે. તમામ સારાં અને માંગસિક કાર્યોમાં ચંદ્રસ્વર ચારો.

### સૂર્યનાડી દરમ્યાન કાર્યો

બોજન, રતાન, સુદ, કઠોર કાર્યો, દુસ્મનાવટ, જુગાર, રમત વગેરે. બોજન પછી તરત સૂર્યનાડી ચાલે તે સાનું. સૂર્ય ગરમ

હોઈ ખોરાકનું સારી રીતે પાચન કરે છે. પ્રાગજને સૂર્યનાડી ચાલતી હોય ત્યારે જિંઘવું જોઈએ. ડાબે પડખે સૂવાથી સૂર્યનાડી ચોતાની મેળે જ ચાલુ થઈ જશે.

### નાડીસ્વર કેમ બદલવો

૧. પંદરેક મિનિટ જમણે પડખે પડ્યા રહો તો ચંદ્રનાડી ચાલુ થશે. પંદરેક મિનિટ ડાબે પડખે પડ્યા રહો તો સૂર્યનાડી ચાલુ થશે, આ એક ચક્ષતિ થઈ.

૨. ફેના પૃમડા વડે ડાબા નસકોરાને બંધ કરો તો સૂર્યનાડી ચાલુ થશે. જમણાને બંધ કરવાથી ચંદ્રનાડી ચાલુ થશે.

૩. યોગીઓ ચોતાની સાથે રાખે છે તે હંસદંડનો ઉપયોગ કરો. એ લાકડાનો બનાવેલો હોય છે. એને જમણી બગલમાં મૂકીને સહેજ જમણી બાજુ ઝૂકવાથી ચંદ્રનાડી ચાલુ થશે. એમ ડાબી બાજુ કરવાથી સૂર્યસ્વર ચાલવા માંડશે.

૪. ખેસો. જમણો પગ જી ચો કરો. જમણા ટીંચણ ઉપર જમણી બગલ ચોઈનીને દબાવો. સહેજ જમણી બાજુ ઢગો. ચંદ્રસ્વર ચાલુ થશે. ડાબી બાજુ આમ કરાથી સૂર્યસ્વર ચાલુ થશે.

૫ આ બધાંમાં સદૃથી અસરકારક રીત છે નૌલિકિવાની. નાડીપ્રવાહને તત્કાળ પશ્ચ બદલી શકાય છે.

જો કાર્યો કઠોર અને તત્કાળ પૂરતાં ઉપયોગી હોય એ સૂર્યસ્વર વખતે સિદ્ધ થાય છે. જેમાં જન્મે સ્વર સાથે ચાલે એ મુગુચ્છા બધાં કાર્યોને નાશ કરે છે. એ દરમિયાન ધ્યાન અને યોગાભ્યાસ વધારે ફળદાયી થઈ પડે.

સામે, ડાબે ને ઉપર ચંદ્ર છે; પાછળ, જમણે અને નીચે સૂર્ય છે.

### પ્રશ્ન પૂછનારના જવાબ

પ્રશ્ન પૂછનાર તમારી સામે, ડાબે-ડે ઉપર એટલે કે ચંદ્ર બાજુ હોય અથવા નીચે, પાછળ કે જમણે હોય એટલે કે સૂર્ય બાજુ હોય. જે નાડી ચાલતી હોય એના તરફ જિભો રહીને માથુસ ઠાઠ પ્રશ્ન પૂછે તો તે પ્રમાણે નથી થતું. જે નાડી ચાલુ ન હોય એ તરફ રહીને પૂછે તો એનાથી અવળું સમજવું. એકા અક્ષરની સંખ્યાના નામવાળો માથુસ ચંદ્ર નાડી તરફ જિભો રહીને પ્રશ્ન પૂછે તો તે સફળ થાય છે. એકા નંબરવાળો સૂર્ય તરફ સફળ થાય.

### નાડીમાં તત્ત્વપ્રવાહ

દરેક નાડીમાં પ્રત્યેક ચોવીસ મિનિટે તત્ત્વ પ્રવાહ છે. આવા તત્ત્વો પાંચ હોય છે. પહેલાં વાયુ, પછી તેજ, પૃથ્વી, જલ અને આકાશ. આ બરાબર યાદ કરી લેવું.

### તત્ત્વોના રંગ

પૃથ્વીનો પીળો, પાણીનો શ્વેત, અગ્નિનો લાલ, વાયુનો લીલો અને આકાશનો રંગ કાળો હોય છે. ચરીસામાથાસ ફેરતાને એના ઉપર જે આકાર થાય તેના ઉપરથી પ્રાગજ્ઞને તત્ત્વોનો પ્રકાર નક્કી કરવો.

### તત્ત્વોના આકાર

ચતુષ્કોણ, અર્ધચંદ્ર, ત્રિકોણ, ગોળ અને બિંદુમય—આ ઉપર્યુક્ત તત્ત્વોના અનુક્રમે આકાર છે.

### વહનની દિશા

પૃથ્વીતત્ત્વ મધ્યે વહે છે, જલતત્ત્વ નીચે તરફ, અગ્નિ ઊંચે,

વાયુ મેણાકારે અને આકાશ પ્રત્યેક એ તત્ત્વોની વચ્ચે.

### તત્ત્વોનાં સ્થાન

પૃથ્વીતત્ત્વ પગમાં, જલ ઘૂંટીમાં, તેજ ખજાઓ વચ્ચે, વાયુ નાભિના મૂળમાં અને આકાશતત્ત્વ મગ્નકર્માં.

### તત્ત્વોના સ્વાદ

પૃથ્વીતત્ત્વ મિષ્ટ, જલ મેળો, તેજ કષાય (તૂરો), વાયુ એસિડિક અને આકાશ કડવો.

### તત્ત્વવાદનનાં માપ

પૃથ્વી ૧૨ આંગળ, જળ ૧૬, અગ્નિ ૪, વાયુ ૮. પૃથ્વી અને જળતત્ત્વ પવિત્ર છે. તેજસ્ય મધ્યમ તેમ જ આકાશ અને વાયુ અશુદ્ધ.

### પરિવર્તન

૧. અશિય, સ્નાયુ, ચર્મ, ગ્રાનતંતુ અને કેશ એ પૃથ્વીતત્ત્વ સાથે સંકળાયેલાં છે.

૨. વીર્ય, શોષિત (રક્ત), ચરબી, મૂત્ર અને યૂક્તજળ સાથે.

૩. શૂખ, તરસ, બિંધ, જડતા અને બગાસું તેજ સાથે.

૪. હલન, ચલન, સંકુચન, વિકસન અને ગંધ વાયુ સાથે.

૫. આકર્ષણ તેમ જ અપાકર્ષણની ઇચ્છા, શરમ, ડર, વિરમૂતિ એ આકાશ સાથે સંકળાયેલાં છે.

### વિધયો

પૃથ્વીના ૫, જળના ૪, તેજના ૩, વાયુના ૨, આકાશનો ૧.



નાહી ખરાબર વિશુદ્ધ રીતે ચાલતી હોય, પણ તત્ત્વ એને અનુરૂપ ન હોય તો સફળતા નથી મળતી.

### પ્રાણની લંબાઈ

શ્વાસ લેતી વખતે પ્રાણની લંબાઈ ૧૦ આંગળ હોય છે. ઉચ્છ્વાસ વખતે ૧૨ આંગળ, ચાલતાં ૨૪, દોડતાં ૨૪, શરીર સંગ વખતે ૬૫, જીંઘ વખતે ૧૮૦ ને જમતાં-ખોસતાં ૧૮ આંગળ હોય છે. જીંઘ દરમ્યાન પ્રાણશક્તિનો ધણો વ્યય થાય છે માટે ખટ્ટુ જીંઘવું નહીં. દિવસે તો ખિલકુલ નહીં જીંઘવું.

### તત્ત્વમાં ગુણ

પૃથ્વી અને જલતત્ત્વ સારિવક છે, તેજ તમસ છે અને વાયુ રાજસ.

### અભ્યાસ કરો

આ અદ્ભુત સ્વરસાધનાનો ખાસ અભ્યાસ કરવાની કું તમને લલામથ્ય કરું છું. સૂર્યોદયથી સૂર્યાસ્ત સુધી ચંદ્રનાહી અને સૂર્યાસ્તથી સૂર્યોદય સુધી સૂર્યનાહી ચલાવવાનો અભ્યાસ કેળવો. આથી તમને અવશ્ય અદ્ભુત લાભ મળશે. ખોટો સ્વર અનેક દુઃખોતું મૂળ હોય છે. સાચો સ્વર ચલાવવાથી સ્વાસ્થ્ય અને દીર્ઘ જીવન મળે છે. મારાં પ્રિય બાળકો, આ પાત્ર છું તમને વારંવાર કહેવા માણું છું. આજથી જ આ અદ્ભુત સાધના શરૂ કરો, એનો અભ્યાસ હંમેશાં કરતા રહો. સાધના શરૂ કરતાં પહેલાં ઓમ નમઃ શિવાય કહીને આ અદ્ભુત વિજ્ઞાન પ્રગટાવનારા ભગવાન શિવને નમસ્કાર કરો. સર્વ વિઘ્નોના હરનારા શ્રી ગણેશને પણ શ્રી ગણેશાય નમઃ કહીને વંદન કરો.

## ૨. આસનવિદ્યા

[આસનેનો આછા ખ્યાલ]

અદ્ભુત શીર્ષાસન

શીર્ષાસન એ કપિધાસન, વૃક્ષાસન અને વિપરીતકરણી વગેરે વિવિધ નામે ઓળખાય છે એ બધા આસનેનો રાગ છે, આમા આયકા આયા વગર મસ્તક ઉપર ઊભા થવું હોય છે પગને ધીરે ધીરે ઊંચે લઈ જાયો. માયાની આસપાસ આગળાઓ ભેડીને બે હથેળી અને હાથનો ટેકો મૂકો. ઠાણીનો ઠાણ બનાવો પગને ધીરે ધીરે નીચે લાવો. શરૂઆતમા હીનાસનો ઉપયોગ કરો. ઠાઈની મદદથી પગ ઊંચા કરીને પકડી રખાવો પછી કાપી જશે.

આસન વિષે ઘણા સારા પુસ્તકો મળે છે એમાંનું એકાદ સારું પુસ્તક મેળવીને જરાબર વાંચો, સમજીને તમારામા ખત અને નિષ્ઠા હોય, જો તમારે ખરેખર જીવનવિકાસ કરવો હોય ને તમે જીવનનું મૂલ્ય અને મહત્વ ખરેખર સમજ્યા હો તો આવાં પુસ્તકો મેળવીને સાધના શરૂ કરો 'તસ્માદ્ યાગી મવાર્જુન—માટેહે અર્જુન! તું યોગી થા'—એવા શ્રીકૃષ્ણના આ અમૂલ્ય શબ્દો હમેશા યાદ રાખો યોગી થવા માટે હમેશા પ્રયત્નથી રહો.

વિધિ અને સમય

પંદર સેકન્ડથી શરૂઆત કરો કમેકમે ૧૫-૧૫ સે કડ વધારતા જઈને ૨૦ મિનિટથી અર્ધા કલાક જેટલો સમય શીર્ષાસન કરતા થઈ જાયો એટલું મહિને તમે આટલો સમય સિદ્ધ કરી શકશો ધીરે ધીરે આગળ વધો ઉતાવળ કરશો નહીં. ચિંતા થયું ના કરશો આમા કેશુ ટુકસાન નથી થવાનું. ગભરાશો નહીં. શાંત રહો. તમારી સામે અનંત સમય પડ્યો છે [પણ એ કારણે પાછા

આજસુ ખનાને બેસી રહેવાનું નથી । ] આસન બૂખ્યે પેટે કરો. આસન કરતી વખતે એક ચોરસો શરીર નીચે રાખજો.

બદરીનારાયણના પંડિત રઘુનાથ શાસ્ત્રી આ આસનના બહુ શોખીન છે, એ છેલ્લાં ઘણાં વર્ગોથી આ આસન કરતા આવ્યા છે. એ એકીસાથે બેથી ત્રણ કલાક શીર્ષાસન કરે છે. એનાથી સદૃજ પ્રાણાયામ થઈને સદૃજસમાધિ લાગી જાય છે એવો એમનો અનુભવ છે. બીજી કાર્મ મહેનત કરવાની રહેતી જ નથી. વારાણસીમાં એક યોગી છે એ પણ આ આસન કરીને જ સમાધિ-નિષ્ઠ ખની જાય છે. શીર્ષાસન વખતે તમે ખ્યાનથી ભ્રેશો તો સમજશો કે પ્રાણ સુદમતર થતો જાય છે, જોકે શરૂઆતમાં શ્વાસ લેવાની તકલીફ પડે છે, પણ અભ્યાસ વધતો જાય પછી તકલીફ રહેતી નથી. પછી તો ખરો આનંદ આવવા માટે છે, અંદર પ્રકુલતા પ્રગટે છે. આસન કરતી વખતે મોંએથી શ્વાસ ન લેવો. શ્વાસ નાકથી જ લેવો.

શીર્ષાસન પછી ખ્યાન વધારે સઘન થાય છે, કારણ કે મરિતબ્ધનાં કેન્દ્રોમાં લોહીનો તાણે પુરવડો વિપુલ માત્રામાં આવે છે. એનાથી મગજને ઘણી પ્રાણશક્તિ પણ મળે છે. શુરુત્વાકર્ષણના નિયમથી વિરુદ્ધ કાર્ય કરવાથી આ આસન મગજને હૃદયમાંથી તાણુ લોહી પડું પાડે છે. આ આસનના અભ્યાસ વખતે ૨૫૪ અનાદતનાદ પણ સાંભળી શકાય છે. આ નાદ ખાસ સાંભળજો. એના ઘણા લાલ હોય છે. આમ, આ આસનના લાલ અવર્ણનીય છે. તમામ રોગની આ દવા છે એનાથી યાદશક્તિ સરસ વિકસે છે અને ગૂઢ શક્તિઓનો વિકાસ થાય છે. શીર્ષાસન પછી ખ્યાનમાં બેસવાથી ખૂબ લાલ થાય છે. એનાથી વીર્યશક્તિનું ઓજસમાં ર્ષાતર થાય છે. એનાથી દિવ્ય નવશક્તિ મળે છે. “યોગીએ પહેલા દિવસે ક્ષણવાર માટે જગને જિંયા રાખવા. પછી ક્રમેક્રમે આ સમય

વધારતાં જલું, તથા મદિનામાં શરીર ઉપરની કચલીઓ અને સફેદ વાળાં નામનિશાન નહીં રહે. આ આસનનો રોગ તથા હસાક અભ્યાસ કરનાર કાળને પણ છૂતી લે છે ”

—યોગતત્ત્વ ઉપનિષદ

એનાથી બ્રહ્મચર્યમાં ખૂબ મદદ મળે છે. એનાથી કુંડલિની શક્તિ જાગે છે, સ્વાનરોપ અટકે છે, આંખો સુધરે છે. આંખ, નાક, કાન, ગળું, જઠર, ફેફસાં એ બધાંના રોગ મટે છે. બહેરાશ, ગોનોરિયા, મધુપ્રમેહ, દમ, હરણ, કળજિયાત, પાયોરિયા અને ચાંદી જેવા રોગ પણ એનાથી મટી જાય છે. લોહીને શુદ્ધ કરનાર એના જેવી બીજી કોઈ દવા નથી. મગજ અને યાનતંત્રોમાં મટે તો એ દિવ્ય ઔષધ છે. એનાથી જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત થાય છે. વડીઓ, વિચારદો અને ગૂઢવિધવાદીઓને આ આસન ખૂબ જ ગમે છે.

આ આસન વડે સૂર્યનાડીનું જીવંતગમન થાય છે ને ચંદ્રનાડી નીચે જતરે છે.

### અન્ય આસનો

આ ઉપરાંત અગત્યનાં બીજાં આસનો નીચે મુજબ છે, જે વિધિસર કરવાં જોઈએ :

- |                   |            |
|-------------------|------------|
| ૧ સર્વાંગાસન      | ૬ મપૂરાસન  |
| ૨ પશ્ચિમોત્તાનાસન | ૭ જૂજંગાસન |
| ૩ પદ્માસન         | ૮ શલભાસન   |
| ૪ મત્રયાસન        | ૯ ધનુરાસન  |
| ૫ સિક્કાસન        | ૧૦ હસાસન   |

આ દરેક આસન પોતપોતાની રીતે અદ્ભુત રીતે કામ કરે છે. હાસન, ધુજંગાસન, ધનુરાસન અને શલભાસનનો સુમેળ કરીને આ આસનો કરવામાં આવે તો વજ્ર જેવું શરીર થાય. સર્વાંગાસન કુંડલિની જગાડે છે, તમે જાતે જ આ આસનો કરીને તેમના લાભ અનુભવો. બહુ ઓછું ખોસે અને પરિશ્રમ વધારે કરે એવા માણસો મારે નોંધે છે. ખોટા રઘવાટવાળા માણસોનું મારે કામ નથી. એવા માણસો જગત માટે, ભગવાન માટે અને ખુદ એમના પોતાના માટે પશુ ભારરૂપ જ હોય છે. આવા ઉલ્લુ અને જેવકૂદો આ ધરતી ઉપર નકામી જગા બગાડે છે. આપણને ખરેખર તો જરૂર છે બુદ્ધિશાળી, નિષ્ઠાવાન, ખંતીલા અને ધૈર્યશીલોની.

### હિંદીયાન બંધ

શ્વાસ બહાર કાઢો. પેટને બળપૂર્વક એટલું સંકોચાવો કે એ છેક કરોડે ચોંટી જાય. આમ રોજ પાંચથી છ વાર કરો. એનાથી ચરમી ઘટશે, અજીર્ણ જશે, જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત થશે, લીવર નાનું બનશે, આંતરડાં સ્વચ્છ થશે. આ બંધનો અભ્યાસ કરનાર મૃત્યુ ઉપર પશુ વિજય મેળવે છે. એનાથી પ્રાણ અને અપાન સુપુષ્પામાં પ્રવેશે છે. સર્વ બંધોમાં આ શ્રેષ્ઠ છે. સ્વાસ્થ્ય માટે આ સર્વોત્તમ છે. એનો રોજ અભ્યાસ કરો. એનાથી સારી બૃખ લાગશે.

### મહામુદ્રા

ડામ્પી એડીથી શુદ્ધાદારને દબાવો. જમણો પગ લાંબો કરો. બે હાથે એનો અંગૂઠો પકડો. દાઢીને છત્તી સાથે દબાવો. શ્વાસને સરકાચ્યા વગર ગળાને સંકોચો. કૂકુટી વૈષ્ણે દષ્ટિ રિયર કરો. આ મુદ્રાથી તમામ રોગો દૂર થાય છે.

## શીતલી પ્રાણાયામ

જીસ સહેજ બહાર કાઢીને હોઠ વડે નાળયા જેવો આકાર કરી, સાપની જેમ અવાજ કરી, તેના દ્વારા શ્વાસ લેા. પેટને ભરી દો. ફાવે ત્યાં લગી શ્વાસને અંદર ટકાવો. પછી બન્ને નાક દ્વારા શ્વાસને ધીરે ધીરે બહાર કાઢો. આનો રોજ અભ્યાસ કરો. એનાથી લોહી શુદ્ધ થશે, બૂખ અને તરસ મટશે. એનાથી વિવિધ રોગ મટે છે.

## ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામ

અપાટાબંધ વીસેક વખત બેય નાકે શ્વાસ લઈ અંદર ભરી રાખો ને ધીરેધીરે બહાર કાઢો. આ ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામ રોજ ત્રણ વખત કરો તો તમને ઠાઈ રોગ નહીં થાય. એનાથી બૂખ ઘણી સારી લાગે છે.

## ૩. આત્મસંકેત (ઓટો-સજેશન)

આત્મસંકેત એવો અજબ લાભકારક અભ્યાસ છે કે તમારે સહુએ એનો ઉપયોગ કરવો જ જોઈએ. તમામ રોગ દૂર કરીને સ્વાસ્થ્ય અને શક્તિ આપવામાં દવા જેટલું કામ કરે છે એટલું જ કાર્ય આ ગૂઢવિદ્યાપદ્ધતિ પણ કરે છે. એક રીતે જોઈએ તો અહીં બ્રહ્માસ્મિ અથવા શિવોઽકમ્યુક્ત વેદાંતસાધનાના એક ભાગ જેવી આ પદ્ધતિ છે. ભારત માટે આ ઠાઈ નવી પદ્ધતિ નથી; એનો બાલ્ય આકાર નવો છે એટલું જ.

એમાં આસાવાદી, પ્રેરક, સક્તિશાળી વિધાનો કરવામાં આવે છે.

Day by day in every way I am getting better and better—દિવસે દિવસે દરેક બાબતમાં હું હૃદયતર થાઉં છું—આ એનો મૂળમંત્ર છે. આ વિધાન મનોમન રટતા રહો. સતત આ જ વિચાર કરો. ક્રીટમમર-વાથે તમે જેવા વિચાર કરશો એવા જ તમે થશો. ‘હું’ શક્તિશાળી છું’ એ વિચારવાથી તમે ખરેખર શક્તિશાળી થશો. ‘હું’ પાપી છું એમ માનવાથી ખરેખર પાપી થવાશે. ‘અહં બ્રહ્માઽસ્મિ’ એમ વિચારવાથી તમે બ્રહ્મ બની રહેશો. મન સ્વર્ગનું નરક બનાવે છે અને નરકનું સ્વર્ગ. મન જ મનુષ્યની મુક્તિ અને બંધનનું કારણ છે. નકારાત્મક, નિરાશવાદી, અંધકારલયી વિચાર ન કરશો. એમને બહાર તગડી મૂકો. એ જાગે એ સાથે જ એમનો નાશ કરો.

હાલે બાહ્ય દૃષ્ટિએ તમે તમામ રીતે હીન લાગતા હો, પરંતુ તત્ત્વમસિના તમારા મૂળ સ્વરૂપથી હૃદયમાત્રેય તમે આપા ન જશો. તમે બ્રહ્મ છો, તમે સૂર્ય છો, આપું બ્રહ્માંડ તમારી પ્રદક્ષિણા કરે છે, જગતમાં તમારાથી મોટું કોઈ નથી—આ વિધાન પ્રખળ મનોયોગપૂર્વક ચિંતવો, સ્વીકારો. તમારામાં પ્રચંડ શક્તિ પ્રગટશે.

### ચાર પદ્ધતિઓ

ધારો કે તમારે કબજિયાત કે બીજા કોઈ રોગને દૂર કરવો છે.

૧. રોગને માણસ ગળીને એને હુકમ કરો : “ઓ રોગ ! તું ચાલ્યો જા !” ને રોગ ખરેખર ચાલ્યો જશે. તમારી અંદર રહેલી દિવ્ય શક્તિ તમને નવીન સ્વાસ્થ્ય આપશે. આ પદ્ધતિમાં પ્રખળ ઇચ્છાશક્તિની જરૂર હોય છે.

૨. રોગની અવગણના કરો, એનો વિચાર પણ ના કરશો. શરીરના વિચાર આવે એટલે મનને વાળા હો. આમ

વારંવાર કરે એટલે ગેગ જરૂર અદશ્ય થઈ જશે. બાળકોને જીવ રમતમાં હોય ત્યારે એમને ઠંડી નથી લાગતી. રસપૂર્વક સિનેમા જોતા હો ત્યારે તમને જીવ આવે છે? સંજીવના જલસામાં બેઠા હો ત્યારે બૂખ અદશ્ય થઈ જાય છે. કારણ? એટલું જ કે મન ત્યાંથી વળીને બીજી વસ્તુમાં ચોંટી જાય છે. આ એક ખૂબ જ સરળ રીત છે. પદ્ધતી અને બીજી રીતને, બેમી કરીને અજમાવો તો વળી એકદમ મુંઝર મુખેજ સધાશે.

૩. રોગના અગ્નિત્વનો વીકાર જ ન કરજો. ગૌડપાદાન ચાર્પની વેદાંતશાખાના અગતવાદ જેવી આ પદ્ધતિ છે.

૪. ચોથો છે મૈત્રીપદ્ધતિ. જે રોગ હોય તેની સાથે મજબૂત થઈ જાવો, એની પ્રશંસા કરો: “ઓ રોગ! તું તો શક્તિરૂપ છે તું આત્મની મહાન શક્તિ છે. તે મને પૂરતો દેરાન ક્યો છે. તારી શક્તિ મને સમજાઈ ગઈ. હવે કૃપા કરીને મારા શરીરમાંથી બહાર નીકળ.” તે રોગ ખરેખર નાશ પામશે અંદરની ચેતન-શક્તિ નવું સ્વાસ્થ્ય પ્રગટાવશે. આ પણ બહુ સરળ પદ્ધતિ છે.

આત્મસંકેતપદ્ધતિના લાભ કાંઈ થોડા જ દિવસોમાં જોવા નહીં મળે. એ માટે તમારે રાહ જોવી પડશે બરાબર ટેવ ડેળવાઈ જાય ત્યાં લગી સતત અભ્યાસ ચાલુ રાખો પછી જ આંતરમનને તમારા માટે કાર્ય કરવા માંડશે.

મન્દાશક્તિને પ્રમળ બનાવવા માટે આત્મસંકેત એક પ્રમળ, અને સહેલું સાધન છે. એના ઉપયોગે તમે ઠાઈ પણ મુશ્કેલીમાંથી પાર તરી જઈ શકશો. ગમે તેવી પરિસ્થિતિમાં પણ તમે હસીને વિજય મેળવી શકશો. ‘શક્તિ’ એ અમદનું ભાવરૂપ હોવાથી તમારા મનશ્રદ્ધ સામે રાખો.

ૐ તત્ સત

ૐ શાન્તિ: શાન્તિ: શાન્તિ: